Poste Italiane S.p.A. - Sped. in Abb. Postale - D.L. 353/2003
(conv. in. L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

RIZA

• Periodico mensile • Ottobre 2016
• Numero 13 • ITALIA € 4,20

Alimentazione Naturale

DIVENTA IL NUTRIZIONISTA DI TE STESSO

Miracolosa zucca la regina dell'antiage

È una miniera di vitamine e fibre Elimina la ritenzione e la stipsi

- Le castagne rigenerano il sistema nervoso
- Tè kombucha: il drink che ti allunga la vita

- Succo di melagrana: il tuo scudo "verde" che previene il cancro
- Cous cous: il miglior detox per il colon
- Sughi anticolesterolo: è come combini i cibi a fare la differenza

di Michael Morelli
Sociologia e Psicologia del cibo
Se volete approfondire questo argomento, potete contattare direttamente l'autore:
michael.morelli@riza.it

La magia della zucca: l'ortaggio della rinascita

Dagli antichi questo periodo dell'anno era considerato magico, anche se non privo di pericoli. La Natura si sta preparando a entrare nel sonno invernale, e questa fase era ritenuta da molte tradizioni del passato un momento di profondo cambiamento energetico, pari solo a quello primaverile. In primavera l'universo germoglia e fiorisce, adesso invece è come un sole che tramonta. **Gran parte delle festività di questo periodo sono legate ai morti, ai fantasmi e agli Inferi. Nel corpo umano gli Inferi sono rappresentati dall'intestino, il fulcro "terrestre" del nostro organismo.** Quest'organo svolge un ruolo importantissimo nella difesa del corpo dagli agenti patogeni esterni, ed è importantissimo metterlo in condizione di funzionare al meglio in questo momento dell'anno. Infatti rigenera il sistema immunitario, che sarà messo a dura prova dai venti freddi e umidi autunnali e dalle temperature che vanno via via abbassandosi. **Per prenderci cura dell'intestino a ottobre non c'è niente di meglio della zucca, l'ortaggio che matura proprio in questo periodo.** La zucca è da sempre un simbolo di resurrezione e di rigenerazione, grazie all'abbondanza di semi nascosti al suo interno (i semi come i morti vengono sotterrati nella terra per poi rifiorire; da qui il parallelismo con la rinascita).

È una risorsa indispensabile dell'autunno, in cui l'umidità indebolisce le nostre difese e fa ristagnare le tossine nel colon. Da qui rischiano, mai come adesso, di diffondersi nel sangue e nei tessuti. La zucca, che si presta a tantissimi piatti, è utilissima non solo per disinfiammare l'intestino, ma anche per riequilibrarne la flora batterica. **Ma ottobre è anche il periodo in cui maturano le castagne, di cui parleremo abbondantemente in questo numero di Alimentazione Naturale.** Questo frutto dev'essere proprio speciale per essere stato nascosto con tanto scrupolo dalla Natura in un involucro così duro e ricco di spine. I Romani le chiamavano "ghiande di Giove" (Iovis Glandes) come ci ricorda magistralmente Alfredo Cattabiani nel suo Florario. **Il castagno evoca saggezza e autorità. Quest'albero imponente, maestoso e dall'aspetto antico ha le sembianze di un vecchio re saggio.**

> "La zucca è simbolo di rigenerazione, grazie all'abbondanza di semi nascosti al suo interno. Una risorsa indispensabile a ottobre per sostenere le difese e depurarci dalle tossine"

La tradizione consigliava di tenere in tasca il frutto del castagno per tutto il periodo freddo dell'anno: protegge la mente dalle influenze negative dei nemici e anche dai malanni autunnali. Fin dall'antichità è noto l'elevato valore nutritivo delle castagne, che erano considerate il frutto della previdenza poiché questo rappresentava per i contadini un sicuro nutrimento per tutto il corso dell'inverno. Le castagne sono ricchissime di vitamine, regalano al corpo energia, combattono la stanchezza e rigenerano le cellule cerebrali. **Per questo vale la pena tenere in cucina un cestino di castagne: basta guardarle per assorbire la saggezza della maturità, poiché sono il frutto della Natura che giunge al termine di un ciclo solare. La castagna è davvero un bel regalo per curarci adesso che il sole sta tramontando.** ■

Sommario Ottobre 2016

Il pesce crudo più sano ora si cucina all'hawaiana

Le vellutate di zucca: sono il piatto jolly di ottobre

Cous cous: i mix antinfiammatori e anticancro

In questo numero

L'albero di melograno e i suoi semi: veri tesori antiossidanti

Legumi e verdure in scatola: scopri l'etichetta più sicura!

La marmellata di rosa canina: è il tuo integratore del mese

Per un anno pieno di energia e salute abbonati a Alimentazione Naturale!

12 numeri + 2 libri in omaggio

E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA IL SECONDO TI COSTA SOLO 29 EURO IN PIÙ!

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene

I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica

Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia

I rimedi naturali per curarsi e rigenerarsi

Curarsi con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco

Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può

Il mensile che ti cura senza farmaci

La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico

E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Gli antidolorifici naturali

I rimedi naturali per affrontare e sconfiggere, in modo naturale, i dolori più comuni: dal mal di testa ai dolori mestruali, dal mal di schiena ai dolori articolari. Il libro presenta gli ultimi ritrovati ''verdi" più efficaci per spegnere le infiammazioni e dare subito sollievo.

I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

1. **CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
2. **PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
3. **SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
4. **NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

ABBONARSI È FACILE!

- Chiama il numero: **02/5845961**
- Invia un sms: **331/9656722**
- Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
- Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

❒ **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
❒ **Assegno** inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
❒ **Carta di credito** direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
❒ **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

SICUREZZA ALIMENTARE

Rischio infertilità da cibo e contenitori per alimenti

Come evidenzia l'OMS, nei Paesi industrializzati, l'infertilità e/o l'ipofertilità di coppia (cioè la ridotta capacità di fecondare) riguarda circa il 15-20% delle coppie. Le cause possono essere diverse. Una di queste riguarda una categoria di sostanze chimiche con le quali conviviamo ogni giorno e che con gli anni possono dare vita ad accumuli pericolosi nell'organismo. Il loro nome è interferenti endocrini (IE) imputati anche nell'accelerazione della pubertà delle bambine. Si tratta di sostanze, come pesticidi, plastificanti, bisfenoli che possono alterare i normali assetti ormonali. Il cibo è spesso uno dei veicoli principali con cui questi inquinanti entrano nell'organismo umano. Gli interferenti endocrini più conosciuti sono, oltre alle più note diossine, alcuni PCB, composti organici di origine industriale che inquinano i sistemi idrici accumulandosi nei pesci. La lista comprende i cosiddetti ritardanti di fiamma, usati dall'industria nei tessuti di arredo, nelle apparecchiature elettroniche, nelle tappezzerie. Si tratta di sostanze poco biodegradabili che finendo nell'acqua e nel terreno, entrano nella catena alimentare, accumulandosi nel grasso degli animali; possono quindi essere ingerite dall'uomo attraverso latte, carne e pesce. Ci sono poi gli ftalati usati nell'industria come plastificanti (anche per i giocattoli). Ora l'UE impone norme di sicurezza più severe a riguardo ma spesso si scoprono violazioni soprattutto nei prodotti di origine cinese. Vanno menzionati i parabeni, che mimano l'azione degli estrogeni e sono impiegati come antifungini e antibatterici dalle industrie farmaceutica, cosmetica e alimentare. Pericoloso è anche il Bisfenolo A (BPA), sostanza vietata dal 2011 nei biberon ma presente ancora in molte plastiche (soprattutto in quelle trasparenti e resistenti alle azioni meccaniche e alle alte temperature), in bottiglie, stoviglie, recipienti e rivestimenti delle lattine. Vanno segnalati infine anche alcuni IPA (Idrocarburi Policiclici Aromatici come i benzopireni e i benzofluoranteni) che si possono formare in ambito domestico e nella ristorazione per eccessiva cottura (carbonizzazione) soprattutto dei cibi proteici come la carne e i pesci cotti alla brace.

Ecco come attenuare il rischio

- **Preferire cibi biologici** per difendersi dai pesticidi e diversificare il più possibile la propria alimentazione.
- **Non riutilizzare** mai i recipienti in plastica per gli alimenti, se sono di tipo monouso.
- **Non usare gli utensili** da cottura (padelle, pentole ecc.) antiaderenti se il loro rivestimento interno risulta deteriorato e soprattutto non acquistarli via Internet se non si è sicuri della loro provenienza (evitare gli utensili antiaderenti extra UE quindi privi della sigla CE).
- **Non travasare mai i liquidi caldi** in contenitori di plastica che non sono stati fabbricati per sopportare le alte temperature. Prima di effettuare questa operazione è bene far raffreddare il liquido (es. latte, acqua).
- **Le pellicole trasparenti** e le carte per alimenti vanno sempre utilizzate rispettando le indicazioni del produttore che sono obbligatoriamente riportate in etichetta. Fra l'altro si stanno studiando nuove alternative alle attuali confezioni di plastica che in un futuro non troppo remoto potranno essere sostituite con pellicole realizzate con le proteine del latte a impatto zero e prive di ogni rischio per la salute.

LA NOVITÀ

LA FARINA DI FAGIOLI
contro iperglicemia e celiachia

Potrebbe presto diventare un'alternativa più salutare alle farine di frumento e mais nella preparazione di biscotti e altri prodotti da forno. Stiamo parlando della farina di fagioli, ora oggetto di un interessante studio, apparso sulla rivista Frontiers in Plant Science e condotto da un gruppo di ricercatori guidato da Francesca Sparvoli dell'Istituto di biologia e biotecnologia agraria del Consiglio nazionale delle ricerche (Ibba-Cnr). Gli scienziati hanno analizzato questo prodotto derivato dai legumi e hanno visto che rispetto alla farina di mais e frumento ha un migliore equilibrio di aminoacidi, più fibre, meno amidi e quindi un indice glicemico più basso. In più non contiene glutine. I ricercatori stanno provando la farina del fagiolo di varie tipologie per realizzare nuovi prodotti da forno disponibili a breve sul mercato. I biscotti, testati con il 50% di farina di fagiolo, sono risultati anche molto gradevoli di sapore.

NUOVE TENDENZE A TAVOLA

È in arrivo il poke: il pesce crudo all'hawaiana

Si preannuncia come la prossima moda alimentare salutista, anche se al momento non è ancora sbarcata in Europa. Si chiama poke (si pronuncia poh key e si riferisce al tipo di preparazione e in particolare all'affettare) ed è nata alle Hawaii, dove è considerata una variante 2.0 del più noto ceviche (una ricetta a base di pesce o/e frutti di mare crudi e marinati nel limone). Di cosa si tratta? In pratica è un'insalata fresca e supersalutare perché preparata con cubetti di tonno crudo pinna gialla marinato in un mix di salsa di soia, noci macadamia, cipollotto, alghe, olio di sesamo, zenzero e chili, servito con avocado, mango e ovviamente riso. Oltreoceano sono già nate molte "pokerie" che propongono varianti di ogni genere, con salmone, polpo, gamberi, muscoli e vongole conditi anche con olio e latte di cocco. ■

Scrivi a: alimentazionenaturale@riza.it

Le associazioni ideali a tavola

Anche grazie alla vostra rivista, ho imparato a fare una spesa sana e a riconoscere i cibi più preziosi per la salute. Non sempre però so come abbinarli fra loro per renderli ancora più salutari. Mi fa qualche esempio di mix vincenti? Magari scopro che sto sbagliando tutto e che devo correggere il tiro. ***Giulia da Oristano***

Cara Giulia, esistono delle associazioni che possono ridurre la qualità nutrizionale dei cibi e altre "vincenti", che al contrario la aumentano, trasformando il tuo piatto in un concentrato di salute. **Ecco alcuni esempi.**

• SUCCO DI ACE + 3 NOCI:
ottimo spuntino. Frulla il succo di un'arancia con il succo di limone e una carota centrifugata, mescola, bevi e aggiungi 3 noci. Farai il pieno di carotenoidi, i precursori della vitamina A, indispensabili per la funzione visiva e la salute della pelle, sono presenti in frutta e verdura di colore rosso-arancione e giallo. Questi nutrienti sono liposolubili, ovvero si sciolgono e si assimilano solo in presenza di grassi. Per questo associa il succo ACE a qualche noce. Ne basta anche una per favorire l'assorbimento di vitamina A.

Se abbini i vegetali arancioni a un grasso li rendi più potenti.

• TÈ VERDE + SUCCO DI LIMONE:
i polifenoli, presenti nel tè verde, proteggono il cuore e hanno proprietà antitumorali. Quando li associamo al latte, però perdono la loro funzione. Quindi per beneficiare dell'azione dei polifenoli bisogna evitare di associare latticini di vario genere all'interno dello stesso pasto. Stessa cosa accade con il cacao; sceglilo amaro (>75%) e non abbinarlo mai al latte!

• SUCCO DI LIMONE +OLIO EXTRAVERGINE:
la vitamina C (presente in kiwi, agrumi, peperoni, peperoncino ecc.) potenzia l'effetto antiage della vitamina E (contenuta negli oli vegetali spremuti a freddo e nella frutta secca).

LE COMBINAZIONI DA EVITARE invece sono proteine con proteine (hamburger con la sottiletta, per esempio), grassi cotti e proteine (la bistecca cotta nel burro), amidi e zuccheri (consumare nello stesso pasto pasta e dolci o pane e pasta o ancora pasta e patate o infine pane e patate).

Minestrone: se lo prepari così, non perdi le vitamine

In questa stagione, cucino spesso il minestrone. Ho letto che le lunghe cotture impoveriscono le verdure di vitamine e minerali. Quindi come mi consigliate di cuocere il passato, un piatto che in genere richiede tempi lunghi di preparazione? ***Claudia da Cuneo***

Gentile Claudia, scegli solo verdure di stagione. Dopo averle lavate (brevemente) e tagliate finemente (così ridurrai i tempi di cottura) mettile in acqua bollente al massimo per 8 minuti. Inizia inserendo le verdure che richiedono tempi di cottura maggiori (zucca, patate e peperoni), continua con carote e sedano e infine, gli ultimi 3 minuti, aggiungi zucchine, spinaci e funghi. Se ti piacciono i legumi, cucinali a parte e aggiungine massimo 100 g (peso da cotto) a porzione.

La pasta contiene davvero micotossine?

Gentile esperta, leggendo un articolo recente sul web, ho scoperto che la pasta può contenere micotossine cancerogene per l'uomo. È vero? Come devo comportarmi al momento della spesa per evitare queste sostanze? Devo tagliare la pasta dalla mia dieta? **Laura da Bolzano**

È bene fare un po' di chiarezza. Le micotossine sono una classe di sostanze contaminanti, di origine naturale, pericolose per la salute, ma non tutte sono cancerogene.
Lo IARC (Agenzia Internazionale per la ricerca sul cancro) classifica come cancerogene le aflatossine e la ocratossina A, che non sono state trovate nelle confezioni di pasta testate da Altroconsumo nello studio cui lei probabilmente accennava. **Ciò che è stato trovato nei prodotti analizzati da questa ricerca è il Don (deossinivalenolo) presente in più della metà dei prodotti analizzati, anche se con valori al di sotto dei limiti di legge (750 microgrammi/kg).** Il Don è tra le micotossine meno pericolose, ma non per questo è innocuo (specie per i bambini) perché agisce a livello gastrointestinale, causando nausea, rifiuto del cibo, vomito e dissenteria. Perché questo avvenga i livelli di assunzione devono essere comunque alti. Quindi, risulta evidente che uno studio non basta per trarre conclusioni definitive e pertanto non occorre creare nessun tipo di allarmismo né tanto meno bisogna rinunciare a un alimento gustoso e salutare come la pasta, che se condita in maniera adeguata (come suggeriamo anche nella scuola di alimentazione di questo mese), costituisce un alimento altamente digeribile e saziante, fonte indispensabile di energia. **Il consiglio sempre valido? Seguire una dieta il più possibile varia in modo tale da evitare l'accumulo di sostanze dannose. Inoltre se vuole avere maggiori garanzie, scelga prodotti di derivazione biologica sottoposti a controlli più rigorosi.** Come vedrà le paste testate in questo studio comunque non sono molte: solo 24 a fronte di una vasta possibilità di scelta che offre oggi il mercato, anche con le ultime novità (paste proteiche, paste di grano saraceno, quinoa ecc.).

La pasta di qualità è di semola di grano duro Senatore Cappelli, anche integrale. La percentuale di proteine deve essere compresa fra il 12,5 e il 15%.

Il formaggio può essere prodotto con latte in polvere? Yogurt e kefir hanno le stesse proprietà? I fitati dei cibi integrali non fanno assorbire i minerali?

Vero o Falso?

Con la consulenza di **LAURA ONORATO** farmacista e nutrizionista.

Per assumere la dose di resveratrolo di un litro di vino basta consumare 10 noccioline.

Il vino rosso fa sempre buon sangue

FALSO

Fra i tanti luoghi comuni sul vino c'è anche il famoso detto "il vino rosso fa buon sangue" che fa riferimento agli antiossidanti di questa bevanda e in particolare al resveratrolo, una sostanza con capacità cardioprotettive. È bene tuttavia fare un po' di chiarezza. Diversi studi hanno confutato il "paradosso francese", ovvero la convinzione che gli abitanti del sud della Francia debbano la loro longevità al bicchiere di vino rosso al giorno. Anche perché per avere la dose di resveratrolo sufficiente a ottenere benefici sul cuore, bisognerebbe berne 5 l al dì. Una dose letale per fegato e cervello, anche perché, non dimentichiamolo, oltre al resveratrolo, il vino rosso contiene alcol. Per godere della stessa quantità di resveratrolo presente in un litro di vino basta mangiare 10 noccioline, non salate.

Il **formaggio** può essere fatto anche con **latte in polvere**

VERO/ FALSO

Con i prodotti italiani questo rischio al momento non si corre, ma se si importasse il latticello dall'estero questo pericolo diventerebbe reale. Nell'Unione Europea non solo è legale aggiungere latte in polvere a yogurt e formaggi, ma è una pratica molto comune, che permette di migliorare la produzione industriale e di diminuire i costi. Bruxelles vorrebbe imporla anche al nostro Paese, unico, nel panorama europeo a vietarla. Le opinioni in merito sono contraddittorie. Le associazioni del settore agricolo, così come Slow Food, si sono schierate contro, per difendere la qualità dei prodotti italiani. Molti formaggi, caratteristici del territorio italiano ma non protetti dal marchio Dop, potrebbero essere danneggiati dal provvedimento. In un prossimo futuro, ci potrebbe essere il rischio di trovare nel banco frigo mozzarelle e scamorze preparate con aggiunte di latte in polvere e vendute a prezzi più competitivi, senza possibilità di distinguerle da quelle con latte "vero".

UNA MINACCIA PER I NOSTRI PRODOTTI MADE IN ITALY?

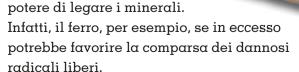
Il latte in polvere non rappresenterebbe tanto un problema salutistico (viene utilizzato anche per i neonati): la preoccupazione è che possa però minacciare il "Made in Italy", omologando la nostra produzione e abbassando di fatto gli standard qualitativi. Secondo alcuni esperti, inoltre, i formaggi realizzati con la polvere di latte rappresentano un peggioramento del prodotto finito, anche sotto il profilo nutrizionale. Nella produzione casearia, infatti, la filiera del latte fa un'enorme differenza: latte e formaggio di qualità sono molto più ricchi di acidi polinsaturi e Omega 3 e di fatto risultano molto più sani, oltre che di gusto più raffinato. Bisogna considerare che formaggi e yogurt di importazione vengono già realizzati con l'addizione di polveri, per motivi tecnici e funzionali alla produzione, e che dunque l'abrogazione della norma restrittiva potrebbe aumentare la competitività di molte aziende italiane. La questione del latte in polvere nei prodotti caseari è ancora aperta e forse le preoccupazioni di alcuni produttori italiani potranno essere parzialmente placate dall'obbligo di indicare, in etichetta, la presenza di latte in polvere, per dare al consumatore la possibilità di scegliere.

! Nell'UE è legale aggiungere latte in polvere a yogurt e formaggi.

I cereali integrali interferiscono con l'**assorbimento dei minerali**

VERO/ FALSO

I cereali integrali contengono acido fitico, una sostanza che può limitare l'assorbimento di nutrienti fondamentali come per esempio il ferro, il calcio, il magnesio ecc. Questo accade perché si lega a questi nutrienti formando dei sali misti, i cosiddetti fitati. L'acido fitico si trova praticamente in tutti i semi (quindi anche nei legumi e nei semi oleosi) ed è concentrato soprattutto nella parte esterna. **Per aggirare questo rischio esistono diversi stratagemmi. Il più semplice di tutti è la cottura: difficilmente si consuma un cereale integrale crudo, per cui, nella maggior parte dei casi, il problema viene annullato.** Un altro modo per ridurne in modo considerevole la quantità è l'ammollo del cereale in acqua per alcune ore. **Se invece si usa la farina integrale, anziché i chicchi, si può eliminare l'acido fitico attraverso una lunga lievitazione, fatta con la pasta acida.** Le lievitazioni veloci non sono invece sufficienti. Inoltre, va sottolineato che oltre il 50% dell'acido fitico introdotto attraverso l'alimentazione viene degradato dal nostro stomaco. I vantaggi derivanti dal consumo di cereali integrali superano comunque di gran lunga gli eventuali rischi di questa sostanza. Fra l'altro le ultime ricerche evidenziano che l'acido fitico potrebbe possedere perfino alcune virtù antiossidanti (benefiche nei confronti del colesterolo e delle infiammazioni intestinali) grazie al suo potere di legare i minerali. Infatti, il ferro, per esempio, se in eccesso potrebbe favorire la comparsa dei dannosi radicali liberi.

! **L'ammollo di cereali e legumi in acqua e limone riduce il rischio.**

LE PREPARAZIONI PER ELIMINARE IL RISCHIO

Oltre alla cottura, che ne riduce in maniera considerevole la presenza, ci sono altri metodi per diminuire l'acido fitico. Eccone alcuni.

- **Metti i cereali in ammollo** per almeno dodici ore o rendi l'acqua leggermente acidula con un cucchiaino di aceto o di limone: l'acqua acida riduce il contenuto di acido fitico. Attenzione a non esagerare con la quantità di sostanza acida, altrimenti il chicco s'indurisce troppo.
- **Se prepari il pane con la farina integrale** fallo lievitare molto a lungo, in questo modo si svilupperà un'acidità spontanea e la fermentazione metabolizzerà l'acido fitico.
- **Consuma nello stesso pasto** alimenti ricchi di vitamina C, che ostacolano il legame tra minerali e acido fitico.

Il **kefir** è meglio dello yogurt

VERO

Il kefir è una bevanda di origine mediorientale ottenuta dalla fermentazione del latte da parte di fermenti vivi, che favoriscono la regolarità intestinale e sgonfiano la pancia. **Ha poche calorie (circa 64 per 100 g) ed è migliore rispetto al classico yogurt perché è una bevanda probiotica, grazie alla molteplicità di colture batteriche contenute. Lo yogurt invece contiene solo 2-7 ceppi batterici benefici e quindi non è necessariamente probiotico.** I batteri del kefir, inoltre, a differenza di quelli dello yogurt, riescono a superare indenni la barriera gastrica, e quando arrivano all'intestino, lo colonizzano rigenerando il microbiota. I probiotici del kefir infatti producono acidi grassi come l'acido butirrico, che ammorbidisce i villi intestinali e li rafforza, aumentandone dimensioni e stabilità, permettendo di assorbire meglio nutrienti, minerali e vitamine e lasciando entrare nell'organismo meno scorie. Si è visto poi che spesso i probiotici tendono ad agire proprio laddove hanno attecchito batteri nocivi, cercando di insediarsi al loro posto. Quindi, consumare un flaconcino di kefir biologico al giorno aiuta a combattere fermentazioni e gonfiori con un'efficacia maggiore rispetto a un comune yogurt. Se non ti piace il sapore, in alternativa puoi provare gli integratori in gocce a base di kefir (5 gocce al dì).

! Scegli il kefir al naturale, evitando aromi e additivi.

Le **patate** possono essere arricchite di selenio

! Il selenio regola anche il metabolismo degli ormoni tiroidei.

VERO

Esistono in commercio diverse tipologie di patate, alcune delle quali sono arricchite di selenio, un minerale antiage che in natura si trova in pochissimi alimenti. Questi vegetali arricchiti sono ottenuti da coltivazioni fertilizzate con selenio organico, e contengono dieci volte il dosaggio in selenio rispetto alle patate comuni: una porzione fornirebbe 30 microgrammi di questo minerale e andrebbe a soddisfare il fabbisogno giornaliero. Il selenio è un componente indispensabile di un enzima antiossidante che si chiama glutatione perossidasi, che protegge le cellule dagli stress ossidativi, o meglio protegge i globuli rossi dall'azione ossidante dei perossidi. Svolge, perciò, un'azione antiossidante, che consente di prevenire la formazione dei radicali liberi.

QUESTO MESE

RICONOSCERE ED EVITARE I "VELENI" NEI CIBI

Quasi tutti gli alimenti contengono sostanze chimiche per colorarli, conservarli o insaporirli; il libro spiega quali sono, dove si trovano e quali effetti possono dare. Così puoi scegliere i cibi più sicuri.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 settembre 2016

VINCI GASTRITE, ACIDITÀ E REFLUSSO COI CIBI GIUSTI

Prenditi cura del tuo stomaco con un'alimentazione sana a cui abbinare i rimedi che rigenerano la mucosa gastrica, facilitano la digestione, prevengono gonfiori, reflusso e bruciori.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 settembre 2016

UN FRUTTO PREZIOSO PER LA LINEA E LA SALUTE

Il pompelmo è ricco di virtù: spazza via i grassi dannosi dalle arterie, contrasta i picchi glicemici e fa perdere peso. Anche i semi sono utili perché il loro estratto neutralizza i batteri.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre 2016

COME ATTIVARE L'ORMONE DEL BENESSERE

I cali d'umore sono dovuti anche alla carenza di serotonina, la sostanza che influenza il cervello e ci fa sentire contenti; ecco i modi naturali per aumentarne il livello: i cibi giusti, le piante, l'esposizione alla luce, il movimento fisico.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre 2016

ASCOLTA I SEGNALI CHE IL TUO CORPO TI MANDA

Ti fa male il ginocchio, la schiena o una gamba? Ti spieghiamo cosa può significare questo disturbo, nel linguaggio simbolico del nostro corpo. I malesseri arrivano per segnalarci cosa non va nella vita che stiamo vivendo ora.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre 2016

I LAMENTI CI TOLGONO ENERGIE E RISORSE

Lasciarsi coinvolgere dalle lamentele degli altri ci condiziona negativamente; lamentarci con gli altri ci rende passivi e abbassa l'autostima; i consigli per uscire dalla trappola delle lamentele e rinforzare le nostre risorse profonde.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre 2016

I CIBI CHE PROTEGGONO DAI TUMORI

L'alimentazione è lo strumento più efficace per prevenire il cancro: con la dieta giusta si evita un tumore su tre. Nel libro tutti i cibi più efficaci per combattere a tavola le cellule cancerose.
In edicola da solo dal 29 settembre 2016

QUANDO IL CORPO RIFIUTA UN CIBO

Tutto quello che serve sapere sulle intolleranze: come riconoscerle, cosa fare per prevenirle, quali alimenti e rimedi verdi sono più efficaci per ridurre i disturbi e risanare l'intestino infiammato.
In edicola da solo dal 12 ottobre 2016

SE TI DEPURI PREVIENI TUTTE LE MALATTIE

I consigli per eliminare le tossine più pericolose per la nostra salute grazie ai cibi depurativi e ai rimedi naturali. Ritrovi energia, cancelli i disturbi e previeni le patologie più gravi.
In edicola da solo dal 12 ottobre 2016

o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

La tua tavola di ottobre

IN QUESTO PERIODO GODITI LA DOLCEZZA DELL'UVA GIUNTA A PIENA MATURAZIONE, DISINTOSSICANTE DEL FEGATO E DEL COLON. I PORRI SONO DOLCI E TENERI: ABBINALI ALLE PATATE E ALL'ALLORO IN CREMOSE VELLUTATE. SFRUTTA GLI ULTIMI PEPERONI, LE MELANZANE, LE ZUCCHINE E I POMODORI PER PREPARARE UNA RATATOUILLE REMINERALIZZANTE. NON È MAI TROPPO TARDI PER BENEFICIARE DI UN'INSALATA COLORATA CON RUCOLA, SEDANO, CAROTE E CETRIOLI. SALUTA L'ESTATE CON GLI ULTIMI RACCOLTI DI PISELLI, FAGIOLI E FAGIOLINI

Le cose da fare questo mese

È tempo di preparare le composte

Il rito della mattina

Le composte di frutta senza zucchero costituiscono il più tradizionale dolce al cucchiaio a ridotto apporto di calorie. Possono essere consumate a colazione su una fetta di pane nero o dentro lo yogurt bianco o mangiate al cucchiaino con il muesli.

Usa le mele e le pere: potenti detox

Abbinale a prugne, sambuco, zenzero e fichi. Per la composta di pere fai sobbollire i frutti in poca acqua, frullali, dolcificali con miele, profumali con cannella e cacao.

Le prelibatezze autunnali da provare

Riscopri i "frutti dimenticati"

Questo mese ti mette a disposizione le mele cotogne ricche di fibre e tannini che aiutano la digestione e contrastano i gonfiori intestinali. A ottobre trovi anche la pesca tardiva sanguinella dalla polpa vermiglia ottima nelle crostate.

Prepara il vino medicamentoso

Con le mele cotogne puoi fare un vino medicamentoso utile in caso di raffreddore, da bere la sera. Fai macerare per 5 giorni il frutto affettato in un litro di vino rosso con 10 g di cannella. Dopo 5 giorni, filtra e bevi.

Sfrutta i doni della Natura per la tua salute

Non farti mancare le nocciole

La nocciola è un simbolo di questa stagione. Il suo contenuto di arginina la rende ideale per rinforzare gli anticorpi e stimolare la produzione di linfociti T. Nell'antichità era simbolo di saggezza e di fecondità.

Bevine il decotto per alleggerire le gambe

La dose ideale è di 5 nocciole al mattino, anche sotto forma di granella nel muesli con lo yogurt. Con le foglie e la corteccia dell'albero si può preparare un decotto utile contro la stasi venosa delle gambe. Un cucchiaio del mix in 200 ml di acqua.

È il momento delle zuppe riscaldanti

L'orto autunnale ci regala ottime verdure. Compaiono i cavoli, i broccoli, i porri, i nuovi sedani, le ottime zucche e squisite verze, insomma tutte le verdure ideali per preparare passati e minestre disintossicanti. Questi ortaggi si sposano perfettamente con i cereali e i legumi passati.

Scegli i cibi anti-tossine per un corpo snello e una mente efficiente

VIA LIBERA A CREME DI ZUCCA, A KIWI, MELOGRANI E BROCCOLI. CHI EVITA LA MONOTONIA A TAVOLA DIMEZZA IL RISCHIO DI DECLINO COGNITIVO

A ottobre i campi si colorano di zucche arancioni, i vigneti sono carichi di grappoli d'uva rimineralizzanti e stimolanti del fegato e sulla tavola compaiono i frutti di bosco, gli ultimi fichi e le prime castagne. **Fra i frutti protagonisti troviamo le mele nelle loro molteplici varietà, dalla golden alla renetta** (toccasana per le mucose intestinali) capaci di ridurre il colesterolo e ripulire il sangue. Consumale anche cotte con zenzero e cannella. **Un altro frutto simbolo di questo periodo è la melagrana,** da consumare al naturale o come succo. **Anche la castagna è un ottimo tonico di stagione, indicato in caso di stanchezza e anemia. Il kiwi è ricchissimo di vitamina C.** L'uvetta secca è ottima nei dolci perché permette di dimezzare le dosi di zucchero. Questo mese poi non può mancare la zucca, un ortaggio che non ha bisogno di presentazioni. Provala anche come spuntino saziante, passata in forno e aromatizzata con rosmarino: è di aiuto contro la fame nervosa. **Assaggia anche i semi tostati, ricchi di acidi grassi insaturi,** benefici anche per l'umore nel mese in cui le giornate si accorciano e ci si avvicina all'inverno. **Con le prime gelate natturne ecco spuntare la verza, che rigenera, rimineralizza e disinfetta i tessuti, i broccoli e i cavoli.** Come fonti proteiche prevedi spesso i legumi, i fagioli e le lenticchie. Fra i cereali di ottobre sono consigliati il mais, il kamut e il cous cous integrale. **Ricorda, come regola generale, che, come evidenzia anche uno studio appena pubblicato su Geriatrics and Gerontology International, una dieta varia è l'arma migliore per mantenere efficiente e giovane anche il cervello.**

24 I tre alimenti protagonisti del mese

44 L'obiettivo di ottobre

La zucca: potente immunostimolante

Nutriente, saziante, lassativa e diuretica, la zucca e i suoi semi non possono mancare sulla tavola di ottobre.

Le castagne: super ricostituenti

Ricche di glucidi, fosforo e vitamine del gruppo B, per rigenerare il sistema nervoso messo a dura prova dal drastico ridursi delle ore di luce.

Il cous cous: è anticolesterolo

In versione integrale soprattutto ha un indice glicemico più basso e contiene moltissime fibre che riducono l'assorbimento intestinale di grassi.

Rinforza gli anticorpi

A ottobre è importante depurare l'intestino, per tenere lontani virus e batteri invernali.

Così fai una spesa stagionale sana

La frutta

• Cachi • Castagne • Fichi • Kiwi
• Lamponi • Limoni • Mandorle
• Melagrana • Mele • Mele cotogne
• Mirtilli • Nocciole • Noci • Pere • Uva.

La verdura e i legumi

• Aglio • Barbabietole • Biete da costa • Bietole
• Broccoli • Carciofi • Carote • Cavolfiore
• Cavolo verza • Cavolo cappuccio • Cipolle
• Fagioli e fagiolini • Finocchi • Indivia
• Lattuga • Lenticchie • Melanzane • Pak choi
• Patate • Peperoni • Piselli • Porri • Radicchio
• Rape • Rucola • Scalogno • Scorzonera
• Sedano • Sedano rapa • Verze • Zucca.

Altro

Pesce - Alici • Calamaro • Cefalo • Cernia • Dentice
• Gallinella • Gattuccio • Mazzancolla • Moscardino
• Nasello • Ombrina • Orata • Panocchia
• Pesce spada •Ricciola • Rombo chiodato • Sarago
• Sardine • Seppie • Sogliola • Tonno • Triglia.
Cereali - Cous cous • Kamut • Mais • Riso integrale.

48 Il menu ideale

Depura il colon e aiuta le difese

Prova il menu settimanale per rinforzare gli anticorpi e stimolare la produzione di linfociti T-helper.

50 Le ricette

Per un autunno in salute

Castagne, zucca, cous cous ma anche kefir, kiwi, nocciole, cavoli: impara ad abbinarli in mix salutari e buonissimi!

54 Le altre sostanze utili

Cosa ti occorre per umore e linea

Non farti mancare i cibi ricchi di vitamine e minerali per vivere in piena armonia con la natura e i suoi cicli.

La zucca regina indiscussa degli antiage d'autunno

OGNI PARTE DI QUESTO ORTAGGIO PRODIGIOSO SERVE A QUALCOSA: PER RINGIOVANIRCI, DISINFIAMMARE L'INTESTINO E AIUTARCI A PERDERE PESO

Depurativa e ipocalorica (ha solo 20 calorie per etto), questa delizia autunnale è un ottimo cibo antinfiammatorio. Come tutti i vegetali di colore giallo arancione, la zucca è poi fonte di carotenoidi, i precursori della vitamina A, capaci di allenare il sistema immunitario a combattere contro virus e batteri. L'efficacia di queste sostanze è tale che perfino il Ministero della Salute consiglia di farne scorta in previsione dell'inverno. Nella medicina cinese, la zucca è considerata un ottimo rimedio per tonificare il sistema linfatico.

NEI MITI SULLE ORIGINI DEL MONDO

Come un uovo "cosmico"

La zucca ha un ruolo centrale nei miti dell'America centrale e spesso viene citata nelle leggende sull'origine del mondo, come una sorta di "uovo cosmico", al principio di tutte le cose. Nelle culture sciamaniche la zucca aveva anche valenze ambigue: poteva attirare gli spiriti aiutanti se usata come sonaglio, ma si riteneva avesse anche il potere di imprigionare le anime. L'antropologo James Frazer, nella sua opera "Il ramo d'oro" riporta la credenza che gli stregoni rubassero l'anima dei loro nemici e la rinchiudessero all'interno delle zucche da offrire poi loro come pietanze, per annientarli.

Perché mangiarla

Il vegetale antiossidante che "fa miracoli" per la salute

La zucca è un toccasana per l'intestino irritato grazie alla sua concentrazione di acqua e fibre, che mantengono quest'organo pulito facilitando l'eliminazione delle scorie. Inoltre la sua funzione regolatrice è potenziata dalla presenza nella polpa del mannitolo, uno zucchero complesso dotato di potere lassativo. Quindi, introdurre la zucca nel proprio menu è fondamentale per riattivare anche il metabolismo, combattere stipsi e ristagni, ma anche per potenziare le difese.

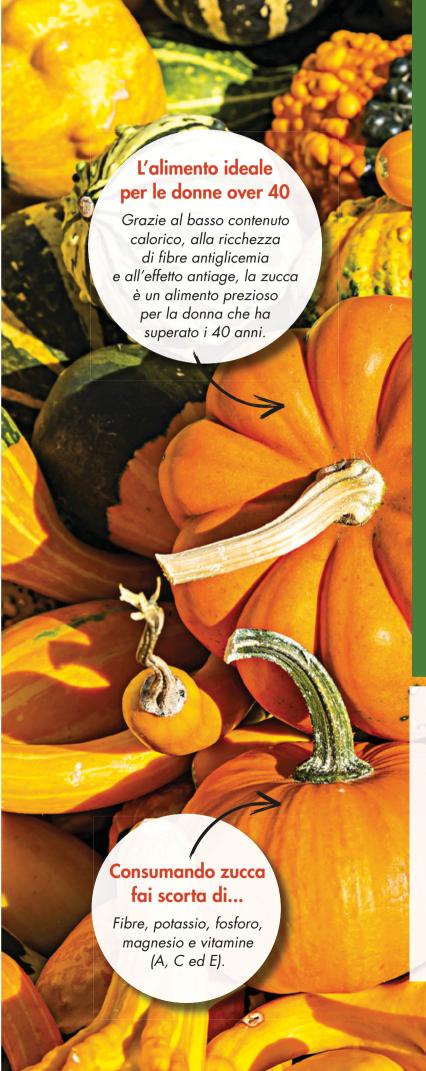
Ha molto più betacarotene delle carote

Nella polpa è contenuta cinque volte la pro-vitamina A (betacarotene) delle carote. Questa sostanza ripara i tessuti, aiuta a mantenere la pelle liscia e morbida, protegge le ossa e svolge un'azione antiossidante ritardando l'invecchiamento. Sono inoltre presenti altri due potenti antiossidanti come le vitamine C ed E, che riducono la fragilità capillare e favoriscono la produzione di collagene, la proteina che mantiene elastica l'epidermide.

L'alimento ideale per le donne over 40

Grazie al basso contenuto calorico, alla ricchezza di fibre antiglicemia e all'effetto antiage, la zucca è un alimento prezioso per la donna che ha superato i 40 anni.

Consumando zucca fai scorta di...

Fibre, potassio, fosforo, magnesio e vitamine (A, C ed E).

È anche alleata della linea

Nonostante il sapore dolciastro, la zucca ha proprietà dietetiche: vanta pochissimi zuccheri semplici (solo 2,5 g di zuccheri ogni 100 g), nessun grasso, tanta acqua (94,6% del suo peso) e moltissime fibre. Insomma, è il vegetale ideale per chi deve perdere peso. Le sue sostanze, la provitamina A e la vitamina T (tocoferolo), sono entrambe utili per accelerare il metabolismo che ha un ruolo chiave nel favorire il dimagrimento, mentre l'alta percentuale di acqua e di potassio - minerale drenante - rendono la sua polpa un ottimo diuretico. Senza dimenticare il suo elevato potere saziante e il gusto naturalmente dolce che toglie la voglia di zucchero, senza rischi.

Un'arma contro il diabete

Le fibre concentrate nella polpa aiutano a tenere sotto controllo il livello di zuccheri nel sangue. Secondo recenti studi, la zucca contiene anche un altro nutriente prezioso (il d-chiro-inositolo), che ha effetti benefici sull'equilibrio della glicemia. In uno studio, apparso sul Journal of Medicinal Food, che ha preso in esame i nativi americani, è emerso che l'incidenza elevata di malattie metaboliche in queste popolazioni era dovuta al loro brusco cambiamento di dieta: da un'alimentazione soprattutto vegetariana a base di zucca, fagioli e mais, i nativi oggi sono passati a una dieta ipercalorica, ricca di grassi saturi, zuccheri e cereali bianchi raffinati.

LO SAPEVI CHE...

Di questo ortaggio non si butta via niente!

Anche la medicina naturale sfrutta le proprietà di questo ortaggio. La polpa tritata è un potente lenitivo per le infiammazioni, mentre la buccia è una medicina contro le piccole scottature e può essere usata per un peeling. I semi prevengono le disfunzioni urinarie e l'estratto è un toccasana contro nausee mattutine, disturbi gastrici e problemi alla prostata. Un segreto di bellezza? Grattugia e frulla una fettina di zucca cruda con i suoi semi e mescola l'impasto con yogurt e miele. Applica sul viso 20 minuti. Poi risciacqua bene.

L'arancione che attiva le difese e vince la cellulite

La sua polpa è ricca di minerali, in particolare di potassio, molto diuretico e quindi ottimo alleato contro la ritenzione idrica che, in eccesso, comporta l'accumulo di cellulite

A MANTOVA
Qui le zucche più dolci d'Italia
Qui si coltivano diverse varietà fra cui la Cappello del Prete, una delle più pregiate e più a rischio estinzione a favore di tipologie ibride come la Delica, fra le più precoci.

Si racconta che siano stati gli Arabi a portare in Sicilia il gusto agrodolce della zucca. Una tipica ricetta siciliana è infatti la zucca fritta, aromatizzata con aglio e aceto di vino. Oggi esistono davvero moltissime varietà di questo ortaggio, diverse per forme, colori, dimensioni. Tutte le tipologie di questo vegetale appartengono alle Cucurbitacee, una grande famiglia che ingloba i sottogruppi della Cucurbita maxima, ossia la classica zucca che portiamo in tavola; della Cucurbita pepo, che produce le zucchine; della Cucurbita moscata, chiamata anche zucca violino, che si differenzia per la forma più snella e allungata; e infine della Cucurbita melanosperma e della specie Lagenaria i cui frutti sono soprattutto ornamentali.

Tutte le forme della salute

UNA MINIERA DI BETACAROTENE
Zucca Violina

La zucca Violina si distingue tra le varie qualità di zucche presenti sulle nostre tavole perché è la più ricca di betacarotene. Secondo uno studio realizzato su un campione di ventidue tipologie di zucche è risultata, infatti, una tra le più ricche di questa preziosa sostanza. Inoltre è anche, insieme alla variante Delicata, tra le più dolci.
Aspetto: la sua forma, come suggerisce il nome, ricorda un violino, ha la buccia liscia e chiara, mentre la polpa è arancione brillante.

LA PIÙ RICCA DI ACQUA E POTASSIO
Zucca Cappello del prete

Fra le qualità più pregiate c'è la Cappello del Prete, una delle più drenanti grazie alla ricchezza di acqua e potassio.
Aspetto: la sua forma a turbante le ha fatto guadagnare nel tempo il nome di "Cappello del prete".

UNA FONTE DI FIBRE DETOX
Zucca Marina di Chioggia

La zucca Marina di Chioggia, tra le molte varietà disponibili sul mercato, spicca per la naturale fibrosità della sua polpa soda e consistente, che la rende ideale per essere la base di vellutate e creme.
Aspetto: è tonda e schiacciata alle estremità. La buccia è verde e bitorzoluta. La polpa gialla.

Come riconoscere quella di qualità

Più dura è la scorza migliore sarà il suo interno

Quando sei al supermercato, fai attenzione che la zucca sia giunta al perfetto grado di maturazione. Un frutto ben maturo e sodo si riconosce perché, se "picchiettato" col pugno, emette un suono sordo. La scorza deve essere dura, soda, senza ammaccature e il picciolo deve essere morbido e ben attaccato al frutto.
Se acquisti la zucca già tagliata, verifica che sia stata affettata da poco e che all'interno si presenti soda, liscia e umida, così come devono essere umidi anche i semi. Questo ortaggio si mantiene in frigorifero ben sigillato in un contenitore per alimenti per circa una settimana. Per quanto riguarda il colore dipende dalla varietà. Un bell'arancione brillante indica comunque un buon grado di maturazione. Quando è possibile scegli le zucche biologiche o comunque quelle mantovane con la certificazione di qualità.

Una spremuta di vitamine per l'inverno

Le zucche tardive si raccolgono fino a metà novembre. Tuttavia l'ortaggio intero, se riposto in un luogo buio e al riparo dall'eccessiva umidità, può conservarsi per tutta la stagione invernale. Altrimenti può essere surgelato dopo averla tagliato a pezzetti, sbollentato e quindi riposto in freezer in sacchetti.

Cibo e Miti

Si usava per augurare fertilità

Siamo a Roma, al piano terra di Villa Farnesina. Qui a ridosso dei giardini esterni si può ammirare la Loggia di Psiche, una volta affrescata per opera di Raffaello e dei suoi allievi. Guardando bene si può scoprire, in uno dei dieci pennacchi che ornano la parte centrale della scena, una tra le prime raffigurazioni iconografiche della zucca americana. Fu infatti Raffaello a chiedere al suo allievo Giovanni da Udine, di inserirla nel festone che orna la figura di Mercurio, il messaggero degli Dei. La zucca è aperta come una cornucopia dalla quale fuoriescono i semi come monete; ed è perciò simbolo di fortuna e abbondanza. Ciò dimostra come la zucca americana, appena vent'anni dopo la scoperta dell'America, avesse già conquistato popolarità fino a diventare elemento decorativo e iconografico nell'arte.

IL TRUCCO: COSÌ ELIMINI LA BUCCIA IN UN ATTIMO

Staccare la scorza dura e massiccia dalla polpa non è così facile. Per non farsi male, il consiglio è di tagliare la zucca a metà, eliminare semi e parti filamentose, lavarla bene sotto l'acqua corrente e poi sbollentarla così com'è in una pentola di acqua in ebollizione. Basteranno pochi minuti per ammorbidire la buccia che verrà via senza alcuno sforzo. Fra l'altro la buccia cotta è anche commestibile. Recenti studi hanno dimostrato che i nutrienti presenti nella scorza avrebbero proprietà antibiotiche in grado di contrastare funghi e batteri.

I SEMI: OTTIMI PER UNO SPUNTINO ANTISTRESS

Quando pulisci la zucca tieni i semi da parte e falli tostare per pochi minuti in forno. Ricchi di magnesio e triptofano, un precursore della serotonina, questi concentrati di energia hanno proprietà curative per insonnia e depressione. Risultano un tonico naturale per una ghiandola del sistema nervoso chiamata epifisi o ghiandola pineale. Pineale, perché simile a un pinolo (anch'esso un seme).

Mangiala cotta per uccidere i virus e bevi il suo succo per sgonfiarti

La zucca è un eccezionale antivirale. Poi drena e rinfresca l'intestino, aiutando il corpo a reagire meglio al contagio. Il suo centrifugato, invece, secondo gli esperti, farebbe miracoli contro la pelle a buccia d'arancia

Con l'olio extravergine: l'efficacia raddoppia

Per aumentare l'assimilazione di carotenoidi a livello intestinale occorre abbinarli a una sostanza grassa come l'olio extravergine o lo yogurt. ***Per un antipasto antiage prova il tershi, una salsina ebraica a base di zucca salata in padella, aglio, olio, peperoncino in polvere, aceto e mezzo cucchiaino di cruija (carvi).***

La tradizione culinaria la vede protagonista di zuppe, minestroni, vellutate, ma l'alimentazione moderna la preferisce anche "nature", al forno o al vapore, insaporita con salsa di shoyu e un trito di prezzemolo, basilico e aglio oppure un semplice rametto di rosmarino. Il calore della cottura ammorbidisce le pareti cellulari della polpa dove sono racchiusi i preziosi carotenoidi che quindi possono essere assimilati più facilmente a livello intestinale. Il consiglio è di privilegiare cotture veloci. **Se l'obiettivo è la depurazione si consiglia invece di consumare la zucca a crudo, centrifugata: è un vero rimedio per debellare i parassiti intestinali. In questo caso l'estratto di zucca diventa un vero e proprio integratore e un toccasana anche per le mucose dello stomaco e contro le infiammazioni epatiche.** Si può abbinare al centrifugato la mela, lo zenzero e la carota, per ottenere un apporto maggiore in fibra e vitamine, potenziando così l'effetto antiossidante.

Zuppe, drink e spuntini per non ammalarsi più

Ecco come sfruttare al massimo le straordinarie proprietà della zucca per dare una mano alle difese del corpo, all'intestino e anche alla linea. Prova la zucca in tutte le sue varianti con questi esempi di preparazioni, facilissimi da preparare.

Lo snack dimagrante e antifame nervosa

IN FORNO CON I SEMI DI CUMINO

Molti nutrizionisti consigliano a chi deve perdere peso di consumare la zucca come snack fuoripasto per calmare la fame di dolci. Basta lavarla, tagliarla a cubotti, infilarla in uno stecchino e infornala finché diventa morbida. Poi si condisce con semi di cumino o rosmarino tritato e giusto un filo di olio extravergine. **Ha zero grassi e pochissime calorie.**

La vellutata contro l'eccesso di radicali

È UN PIATTO ANTIAGE

La vellutata di zucca è un classico di questa stagione. Gli chef consigliano di cuocere la polpa in poca acqua, poi di frullarla e infine di condirla con poco olio extravergine e un cucchiaio di yogurt bianco intero bio. **È una miniera di betacaroteni antinvecchiamento.** Frullandola, le sue fibre arrivano nell'intestino in parte spezzate e quindi sono maggiormente tollerate anche da chi ha problemi di colite e gonfiori.

Il frullato immunostimolante

PER RINFORZARTI CONTRO I MALANNI INVERNALI

Versa nel vaso del frullatore un bicchiere di latte di mandorla biologico freddo, senza zucchero. Unisci una tazza di purea di zucca sbollentata, mezza banana, un cucchiaio di semi di chia, un cucchiaino di germe di grano, qualche goccia di estratto di vaniglia (contro la fame nervosa) e un pizzico di cannella. **Bevi il drink una volta al giorno per una settimana a colazione per rinforzare le difese.**

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano é costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile , problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.
E' possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.

TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo- mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza e responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Le castagne: i gioielli di ottobre per stare bene tutto l'inverno

ALTAMENTE RICOSTITUENTI, SONO UNA MINIERA DI AMIDI ENERGETICI, FOSFORO E ACIDO FOLICO. UN PREZIOSO RIFORNIMENTO PER SISTEMA NERVOSO E MUSCOLI

Questo seme, che si raccoglie nei boschi da più di mille anni, è stato la risorsa alimentare principale per tante popolazioni contadine prima dell'avvento della patata (l'"italico albero del pane" lo chiamò Giovanni Pascoli). Composte per metà da acqua e per il resto da amidi e minerali, vantano alte concentrazioni di ferro utile in caso di anemia e stanchezza cronica e di magnesio che riequilibra l'umore con un effetto rigenerante sul sistema nervoso. Contengono anche fosforo, necessario per la trasmissione degli impulsi elettrochimici e per la salute delle cellule cerebrali.

CURIOSITÀ
IL RICCIO? UN CASTIGO DIVINO

Un'antica leggenda racconta che Dio regalò il castagno agli abitanti di un povero paese che non aveva nulla di cui sfamarsi. Il diavolo, visto il dono di Dio, mise così per dispetto un riccio intorno alle castagne. I poveri paesani pregarono di nuovo e Dio, per aiutarli, fece spaccare i ricci (il vero frutto), che da allora si aprono a croce per svelare il seme.

Sono i "cereali" che crescono sugli alberi

Le castagne sono ricchissime di carboidrati e quindi per molti versi paragonabili più al pane o alla pasta che a un qualsiasi altro frutto: gli amidi presenti nella polpa vengono infatti assorbiti lentamente, mantenendo stabile il livello della glicemia nel sangue. Contengono minerali, vitamine e una buona dose di fibre, insomma un prezioso rifornimento per affrontare l'inverno.

Con 4 frutti al giorno ti sentirai subito piena di energia

La castagna contiene vitamina B2, utilissima per la salute di fegato, capelli e occhi contro congiuntiviti e dermatiti. Ha inoltre la preziosa vitamina B3 o niacina, che la rende un cibo rilassante in caso di ansia e sbalzi di umore. **Gli esperti di medicina naturale non a caso prescrivono la castagna come integratore negli esaurimenti fisici e nervosi.** La presenza del triptofano, il precursore della serotonina (l'ormone del benessere) rende poi la castagna un "cibo della felicità", ideale come spuntino per spegnere insieme alla fame anche la tristezza, frequenti con la riduzione delle ore di luce. Questo seme contiene infine la preziosa vitamina C.

Hanno più potassio delle banane!

Il potassio delle castagne è uguale a quello del kiwi e maggiore di quello delle banane: circa 400 mg contro i 350 mg delle banane.

Con questi frutti l'intestino torna attivo

Le castagne cotte sono ricchissime di fibra: fino a 8 g per etto per una introduzione quotidiana consigliata di circa 30 grammi. Per questo sono un frutto ideale per regolare la peristalsi intestinale e contrastare la stitichezza. Inoltre, sono un alimento altamente saziante e favorevole anche per l'apporto calorico, specie nella versione cotta al vapore.

Consumale fredde: dimezzi gli zuccheri e aiuti il colon

Più del 57% dell'amido, presente nelle castagne crude, si presenta sotto forma di amido resistente, un vero alleato dell'intestino. Purtroppo con la cottura gli amidi tendono a scomporsi in zuccheri semplici, che fanno alzare troppo rapidamente la glicemia del dopo pasto. Se, però, facciamo raffreddare le castagne dopo averle cotte, gli amidi tendono a ricostituirsi formando la struttura "amido resistente" che resiste alla digestione e arriva integra nel colon dove viene assorbita dai batteri buoni dell'intestino. L'amido resistente nutre la flora batterica sana.

La farina di castagne: è gluten free!

La farina ricavata dalla macinatura delle castagne secche è priva di glutine, quindi è ben digeribile e adatta alla preparazione di pasta e dolci per celiaci e per chi soffre di intolleranze verso il grano e il frumento. Rispetto alla farina bianca ha un indice glicemico del 50% più basso. Inoltre è ricca di fibra, di vitamine (C e B) e di sali minerali (potassio, magnesio e fosforo). Al momento dell'acquisto leggi bene gli ingredienti sulla confezione, perché in alcuni casi le farine di castagne di scarsa qualità possono essere mescolate a fecola di patate o altro.

Il frutto antifatica ricco di magnesio, il sale del benessere

Le castagne sono un toccasana per curare anemia e cali immunitari e per migliorare umore e rendimento mentale. Scegli quelle con la buccia lucida e integra, rigorosamente italiane

Quelle 10 e lode sono piemontesi

Le **Garessine** sono una pregiatissima varietà di castagne coltivate in un piccolo comprensorio piemontese nel comune di Garessio (Cuneo): sono piccole, rare ma caratterizzate da un sapore particolare e unico.

L'infuso di foglie di castagno è un toccasana contro la tosse, frequente in questo periodo.

Se con "castagna" in genere indichiamo il frutto tipico di questo mese, va comunque ricordato che sono circa 300 le cultivar diverse presenti in Italia, terzo produttore al mondo. E ben dodici tipi di castagne tipiche dei nostri boschi hanno ottenuto un riconoscimento europeo, fregiandosi del marchio Igp, indicazione geografica protetta, o Dop, denominazione di origine protetta. Tra queste quattro varietà si trovano in Toscana e sono il Marrone del Mugello Igp, il Marrone di Caprese Michelangelo Dop, la Castagna del Monte Amiata Igp e la Farina di Neccio della Garfagnana Dop.

I marroni: la varietà più grande e più pregiata

Anche se spesso vengono confusi, castagna e marrone sono in realtà frutti di due alberi diversi. I primi provengono da castagni selvatici mentre i secondi da piante domestiche e hanno frutti più grandi e tondi. I marroni sono più pregiati, tanto che per essere denominati tali devono ricevere il marchio Igp e presentare caratteristiche di ottima qualità per dimensioni, polpa e buccia. Devono avere una buccia chiara, brillante e una polpa soda. Le regioni dove si concentra la maggiore produzione di castagne sono la Toscana (la Garfagnana) e il Piemonte (la provincia di Cuneo). San Godenzo, in provincia di Firenze, insieme a Castel del Rio (BO) è la patria del Marrone Igp.

La vespa killer: una minaccia per la produzione nostrana

Negli ultimi tempi gli alberi di castagne nostrani sono minacciati da un parassita proveniente dalla Cina, il Cinipede galligeno, soprannominato anche vespa cinese per la sua somiglianza con il più famoso e conosciuto insetto. Questa vespa colpisce i rami degli alberi impedendo il passaggio della linfa nella pianta e provocando la caduta precoce delle castagne ancora acerbe. Per combatterla l'unica arma che pare funzionare è la lotta biologica con un antagonista naturale della vespa cinese, il Torymus sinensis, che insediandosi nell'albero impedisce lo sviluppo dell'insetto killer uccidendone le uova.

IL CASTAGNO DEI CENTO CAVALLI

Un esempio di castagno secolare si trova vicino all'Etna, il famoso "Castagno dei cento cavalli" sotto la cui chioma potevano ripararsi 100 cavalieri, secondo la leggenda.

Solo le eccellenze: trucchi e consigli

LE MIGLIORI PER LA TUA SALUTE

Che si raccolgano nei boschi o che si scelgano sui banchi del mercato le castagne sono sinonimo di naturalezza e genuinità. Sono frutti biologici per natura! Molte delle qualità territoriali sia di castagne sia di marroni sono, poi, marchiate Igp o Dop, un'indicazione importante per sapere da dove provengono e quanta strada hanno fatto per arrivare sui banchi del mercato. Per la scelta poi, bisogna verificare che le castagne siano dure al tatto e non siano state attaccate dai parassiti: la buccia deve presentarsi liscia, intatta e di colore brillante. Meglio preferire quelle di pezzatura media e una volta aperte è bene sapere che più la polpa è gialla, maggiori sono le proprietà organolettiche.

LA CASTAGNA È BUONA? Scoprilo così

Esiste un metodo "casalingo" che aiuta a capire se una castagna è buona. Bisogna immergerla nell'acqua per un'ora circa. I frutti che affiorano a galla sono quelli guasti e vanno quindi eliminati. Le castagne possono essere congelate crude e poi scongelate e cotte immediatamente. La tecnica migliore però è di congelarle dopo averle arrostite e sgusciate (così si possono conservare per circa 6 mesi).
Un altro metodo di conservazione consiglia di lasciarle in immersione in acqua almeno sette giorni, avendo cura di cambiare l'acqua ogni giorno. Questo trattamento evita la formazione di muffe. Alla fine del periodo di immersione, si fanno asciugare i frutti all'aperto.

PREDILIGI i prodotti italiani

Negli ultimi anni la produzione italiana di castagne era scesa ai minimi storici a causa, oltre che della vespa cinese, anche del clima poco favorevole con troppa pioggia in primavera ed estati eccessivamente secche. Erano così aumentate le importazioni di questo frutto dall'estero (Spagna, Portogallo, Turchia e Slovenia). Oggi i dati più recenti registrati da Coldiretti evidenziano invece una crescita del 20% della produzione delle castagne italiane con una ripresa soprattutto in Toscana. Nonostante il ritorno delle castagne made in Italy il rischio di ritrovarsi nel piatto un frutto importato c'è comunque. Per questo si consiglia sempre di verificare la provenienza del prodotto in etichetta.

Poco cotte sono indigeste

In commercio si trovano castagne crude o fresche e castagne essiccate (i frutti sono sgusciati e disidratati e vanno messi in ammollo per 8 ore nell'acqua o nel latte prima della cottura). I frutti essiccati sono molto calorici (300 calorie/etto). Le castagne fresche vanno sempre ben cotte altrimenti possono provocare problemi digestivi come gastrite, colite e gonfiore addominale. Vanno anche ben masticate per facilitare il compito degli enzimi digestivi.

Al posto della pasta o come snack antifame

Per evitare il gonfiore intestinale, invece di fare un'unica scorpacciata di castagne, mangiane solo un paio al giorno per tutto il mese.

Le castagne sostituiscono i carboidrati abbinate a verdure e cibi proteici

Per il loro contenuto di amido e carboidrati le castagne possono sostituire bene pane e pasta. Meglio abbinarle a pasti proteici (carne per esempio) o a contorni vegetali. L'ideale però è consumarle da sole a colazione o come snack senza superare i 4-6 pezzi al giorno. Ricorda inoltre che arrostendole o essiccandole si perde l'acqua e parte dell'amido si trasforma in zuccheri semplici. Per questo le castagne secche o arrostite non sono indicate in caso di diabete o glicemia alta.

Come cuocerle per renderle light e curative

Le castagne si possono cuocere in diversi modi. Ecco cosa cambia dal punto di vista calorico e nutrizionale.

- **NO Arrostiste: così aumenta la percentuale di zuccheri**
Le castagne incise sul lato bombato e arrostite sul fuoco vivo nella tipica padella di ferro con il fondo forato abbassano l'umidità e aumentano il contenuto di zuccheri disponibili e il valore energetico. Inoltre sono meno digeribili. Le castagne arrosto hanno 190 calorie.

- **SÌ Al vapore: le più dietetiche**
Con la cottura al vapore la castagna ha invece un valore energetico più contenuto (120 calorie) e in più conserva intatti tutti i principi nutritivi. Si consiglia di cuocere i frutti con una foglia di alloro che riduce il rischio di fermentazioni. Oltre che lessate o cucinate sulla brace, le castagne si possono cuocere in forno, anche nel microonde. Si incide la buccia e si infornano in una teglia a 180 °C finché la buccia non si spacca; per un effetto bruciagrassi, cospargile con un po' di cannella.

• La colazione che dà la carica

Frulla un bicchiere di latte d'avena o di mandorle bio con 2 cucchiai di farina di castagne finché il composto non si addensa e forma una leggera schiuma; servi con una spolverata di cacao amaro e un cucchiaino di miele di castagno. L'abbinamento cacao, miele, latte di avena e castagne è una bomba di energia. Il cacao, fra l'altro, contiene alte dosi di polifenoli e di teobromina, una sostanza che ha un effetto stimolante.

• Come aggiunta che regala un'immediata sazietà

Un passato di verdura con 4-5 castagne al vapore al posto dei crostini o un bicchiere di latte o uno yogurt arricchito con un cucchiaino di farina di castagne diventano subito più nutrienti e sazianti.

Il cous cous: forziere di fibre per colon e circolo

PER TROPPO TEMPO SULLE NOSTRE TAVOLE SI È DATA LA PREFERENZA ALLE FARINE RAFFINATE RESPONSABILI DI ALLERGIE E INTOLLERANZE. MEGLIO ALTERNARE I CEREALI INTEGRALI IN CHICCO, RICCHI DI NUTRIENTI

È il terzo cereale più diffuso nella cucina internazionale, dopo pasta e riso, capace di legare a tavola il gusto di culture gastronomiche di ogni latitudine. E per questo si porta dietro il nome di cibo per la pace. Leggero, nutriente e molto digeribile, contiene vitamine, proteine e fibra, ma zero colesterolo. Cous cous è il nome della preparazione ottenuta dalla semola (dalla macinatura a spigolo vivo del grano duro) di grano duro (Triticum durum) unita in piccoli grumi e lavorata con acqua, ovvero "incocciata", e lasciata essiccare. Se lo abbini a ottobre con zucca e lenticchie o ceci ottieni un piatto bilanciato e anticolesterolo e, grazie alle fibre della zucca, un aiuto anche per l'intestino irritato.

Il cereale che nutre ma non "pesa"

È digeribilissimo, light e non alza la glicemia

Il cous cous a crudo fornisce circa 150 calorie per 100 g, la metà di quelle fornite da pasta o riso bianco. In più è un cereale, nella versione integrale, molto digeribile per il bassissimo contenuto di grassi e a ridotto indice glicemico. L'endosperma all'interno della semola del grano duro è un forziere di sostanze preziose: proteine, vitamine, carboidrati, enzimi e sali minerali ne fanno un alimento ricostituente. Il rilascio lento di glucosio nel sangue, tipico delle fonti di carboidrati complessi, assicura all'organismo energia a lungo termine.

Mantiene giovani le cellule grazie al prezioso selenio

Tra i minerali custoditi nella semola integrale, oltre a potassio, fosforo, magnesio e calcio, c'e il selenio, la cui dose nel fabbisogno medio giornaliero negli adulti è di circa 50 microgrammi, ma che è contenuto in pochissimi alimenti. È un antiossidante che contribuisce all'integrità del sistema immunitario. Alcuni studi medico-scientifici associano la sua assunzione a una riduzione del rischio di tumori, di declino cognitivo, di malattie cardiovascolari e di problemi alla tiroide.

In Sicilia è celebrato perfino da un festival

Il cous cous, uno dei prodotti più conosciuti della cucina nord-africana, vanta un'importante tradizione anche nel nostro Paese. In Sicilia è considerato un piatto regionale. Nella zona di Trapani, infatti, è presente in numerose ricette, retaggio della dominazione araba, tanto da diventare il protagonista di un festival a San Vito lo Capo.

Zero colesterolo e le arterie ringraziano!

Una caratteristica del cous cous integrale è di regalare un'incredibile riserva di energia, senza apportare praticamente grassi. Inoltre, le sue fibre "spazzine" aiutano ad abbassare il colesterolo LDL.

Anche dolce, come spuntino ricostituente

Il cous cous può essere anche consumato come dolce: arricchito con un pizzico di cannella, uva passa, 3-4 mandorle, zucchero di canna e una pera a fettine costituisce un'ottima merenda ricostituente.

■ Vitamine B per tenere su il morale

Nel germe del grano, la parte più interna, il cous cous contiene importanti vitamine del gruppo B: la tiamina (o vitamina B1) è una sostanza fondamentale per nutrire e dare energia alle cellule nervose; la riboflavina (B2), invece, svolge un ruolo chiave nel metabolismo delle proteine per la formazione e la riparazione dei tessuti. Infine, apporta la niacina (vitamina B3 o PP) che legandosi alle proteine le attiva per produrre più di 100 tipi di enzimi, destinati a mettere in moto moltissimi processi metabolici.

■ Dà una rapida sensazione di pienezza

La quantità di acqua assorbita aumenta il volume dei grani e l'indice di sazietà del cous cous. A questo effetto contribuiscono anche le numerose fibre di questo cereale nella versione integrale (circa 3 ogni 100 grammi) che consentono di pulire bene l'intestino aiutando a prevenire il tumore del colon. Secondo l'Institute of Medicine statunitense, le donne hanno bisogno di almeno 20 g di fibre al giorno, gli uomini 35.

Da cibo antico a fast food anticolesterolo e dietetico

Se amate il cous cous, scegliete quello integrale al posto di quello raffinato. Così permetterete al corpo di assimilare più fibre, fondamentali per ridurre l'assorbimento di grassi e trigliceridi

Adatto a un pranzo da re come a un sano fast food, il cous cous nasce nella cucina nordafricana come piatto unico con carne (pollo, agnello o montone), verdure e spezie, ma è equilibrato cucinato con ortaggi e pesce, alla trapanese. **Volendo, si può anche optare anche per la versione solo vegetariana che, per la presenza dei ceci, è completa sotto il profilo proteico.** Se è arricchito con un pizzico di peperoncino e curry, il cous cous tonifica cuore e arterie, riduce colesterolo e trigliceridi e previene gli edemi. **In Israele il cous cous (con semola a grani grossi) durante la festa di Chanukkà si gusta nella versione dolce, insaporito con uvette passite, burro, arancia e zucchero.** Nella ricetta originaria si prepara a mano setacciando la semola con acqua fino a ottenere piccoli granelli e cucinandolo per almeno un'ora con una particolare pentola (couscoussiera) dove la semola cuoce sopra carne, pesce e vegetali e ne assorbe il profumo.

SCEGLI LA QUALITÀ

Integrale e biologico, ripulisce il sangue

Il cous cous si trova in vendita nei supermercati ed è solitamente un prodotto industriale precotto, ossia passato al vapore una prima volta e poi essiccato. In questo modo si ha un cous cous rapido e facile da preparare nel giro di pochi minuti: per consumarlo, è sufficiente riattivarlo con acqua o brodo bollente e lasciarlo riposare per qualche minuto. Va sempre reidratato non solo per renderlo più digeribile e saporito ma anche per eliminare parte dei pericolosi microrganismi patogeni responsabili di

La ricetta stellata ricca di Omega 3

Con salmone marinato agli agrumi

Questa ricetta dello chef Marco Bianchi è ricca di fibre, acidi grassi Omega 3 e proteine. Gli Omega 3, utili a cuore e circolazione per l'azione antipertensiva e antitrombotica, non sono sintetizzati dal corpo e vanno introdotti con la dieta. Si mette a marinare per un'ora il salmone a dadini in olio extravergine, succo di pompelmo, limone e lime. Si lascia il cous cous integrale in ammollo nell'acqua calda. Sgranalo con lo forchetta con un po' di olio. Taglia i pomodori freschi e quelli secchi, trita le mandorle. Unisci il prezzemolo tritato e il salmone con la sua marinatura.

tossinfezioni. Il migliore dal punto di vista salutistico è quello di grano duro integrale biologico. In questo caso le proteine antistanchezza e gli oligoelementi contenuti soprattutto nello strato più esterno del chicco, l'endosperma, vengono conservate intatte (nella raffinazione si perde il 50%). Inoltre il prodotto integrale è ricco di fibre che a contatto con l'acqua aumentano il senso di sazietà e quindi inducono a limitare l'introito calorico. Stando ai risultati di molti studi scientifici, queste sostanze abbassano anche il livello glucosio e di grassi riducendo del 20% il rischio di diabete e di colesterolo.

SICUREZZA ALIMENTARE

Solo da grano certificato

È nato quest'anno in Tunisia un presidio dell'Associazione italiana Slow Food per tutelare l'autenticità del grano dal quale si produce il cous cous. Il cous cous è prodotto in Tunisia con Slow Food grazie a una rete di contadini che coltivano con tecniche tradizionali e potrebbe essere esportato anche da noi in Italia.

C'È ANCHE GLUTEN FREE

Mais o miglio per i celiaci

Per chi soffre di celiachia esistono in commercio versioni senza glutine di cous cous di mais o miglio, anche mischiato al grano saraceno. L'assorbimento del liquido da parte del mais è più lento quindi, per evitare l'"effetto polenta", meglio attenersi alle dosi indicate sulla confezione senza lasciarsi ingannare dall'apparente secchezza. Il miglio è sempre preferibile integrale perché contiene abbondanti lignani, convertiti nell'intestino in molecole dagli effetti protettivi contro le malattie cardiache e alcune forme tumorali.

Come si prepara

Più acqua metti, più diventa saziante

Se si usa il prodotto precotto, prima di immergere i grani nell'acqua si tosta la semola in pochissimo olio girando con un cucchiaio. Poi versalo in una ciotola con acqua o brodo bollente, speziato se piace, e coprilo con un coperchio per lasciarlo gonfiare. Più acqua si usa, più il cous cous aumenterà di volume, soddisfacendo il senso di fame.

Il mix anticancro dei guru salutisti

Cous cous giallo con tofu

Lo chef Giovanni Allegro della Scuola di cucina dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano ha elaborato questa combinazione.

Fai saltare in una padella unta d'olio mezza cipolla, una zucchina a rondelle, una carota a pezzetti, rosmarino e un pizzico di sale. Unisci mezza tazza di acqua con lo zafferano. Taglia 100 g di tofu e mettilo a marinare in poca acqua con capperi tritati. Quindi aggiungilo alle verdure con la sua marinatura. A parte tosta 150 g di cous cous integrale. Porta a bollore in un pentolino una quantità di acqua pari al volume del cous cous. Aggiungi l'acqua e aspetta che si gonfi. Poi unisci il cous cous alle verdure. Decora con il prezzemolo.

CIBO E MITI

Un tonico contro il mal d'amore

Una leggenda araba racconta che fu il cous cous a guarire il Re Salomone d'Israele dall'amore disperato per la regina di Saba quando il suo fedele cuoco, vedendolo dimagrire senza fine, gli preparò un cous cous fumante speziato con cumino che conquistò il Re prima con il profumo e poi con il sapore.

Scuola di Nat

Anno Accademico 2016

DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc...). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il siste-

**Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assisten
in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap**

uropatia

Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

-2017 Corso Triennale di Formazione

ma limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata.Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo.

La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale. Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

MILANO, TORINO, VERONA, BOLOGNA E ROMA

Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979

www.scuola-naturopatia-riza.it

scuolanaturopatia.milano@riza.it

QUANDO

MILANO - 14 gennaio 2017
ROMA - 21 gennaio 2017
VERONA - 22 gennaio 2017
BOLOGNA - 28 gennaio 2017
TORINO - 29 gennaio 2017

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 1982, Iva inclusa

za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro, proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

L'obiettivo di Ottobre
Fortificare il sistema immunitario

SEMPRE PIÙ STUDI EVIDENZIANO CHE IL BENESSERE INTESTINALE OTTENUTO CON UNA DIETA RICCA DI CIBI "GRADITI" AI BATTERI BUONI, METTE AL RIPARO DA DISTURBI STAGIONALI E DA MALATTIE LEGATE AL MODERNO STILE DI VITA

Con la consulenza del **PROFESSOR EMILIO MINELLI,** medico chirurgo specializzato in agopuntura, omeopatia e fitoterapia a Milano.

L'autunno è il momento ideale per irrobustire i nostri anticorpi: alcuni studi infatti hanno dimostrato che le nostre difese immunitarie sono migliori durante l'estate e vanno via via riducendo la loro efficacia con l'avvicinarsi dell'inverno. Perché? Nell'antichità, quando il clima diventava troppo rigido, i nostri progenitori si ritiravano e, un po' come accade agli animali, limitavano le loro attività, riducendo anche il bisogno di protezione. Oggi, invece succede esattamente il contrario: dobbiamo essere più attivi quando il clima è sfavorevole e ci riposiamo d'estate. Per questo abbiamo bisogno di un aiuto in più. Torna così puntualmente d'attualità la cura ricostituente del cambio di stagione, che ci permetterà poi di affrontare anche l'inverno con un sistema immunitario potenziato per l'occasione.

Mangiare male nuoce alla salute

Secondo quanto riportato da Lillian Langseth nel suo "Nutrition and Immunity in Man", pubblicato la prima volta nel 1999 dall'International Life Sciences Institute, e poi ripreso dalla dottoressa Sandra Gredel nel 2011, l'apporto di energia dato dal cibo influisce in modo significativo sull'attività immunitaria. Gli studiosi hanno constatato scientificamente un dato di fatto piuttosto prevedibile: una popolazione sottoalimentata corre un maggior rischio di essere colpita da infezioni. Le carenze nutrizionali riguardano non solo le popolazioni povere, ma anche i Paesi più ricchi, dove si consumano alimenti ad alto contenuto calorico ma poveri di nutrienti. Mangiare tanto non significa sempre mangiare bene e spesso la sovralimentazione è anche malnutrizione. Gli alimenti che ingeriamo, soprattutto quelli adulterati, inquinati, raffinati, pieni di additivi alimentari, indeboliscono il nostro sistema immunitario. **Sono stati effettuati diversi studi per analizzare gli effetti dell'alimentazione sul microbiota e si è visto che il passaggio da un'alimentazione basata su proteine animali a una prevalentemente vegetariana ottiene già nel giro di una sola giornata l'aumento delle specie di batteri che producono l'acido butirrico, dotato di virtù antinfiammatorie.**

Il segreto per raddoppiare le difese?

• Un intestino pulito e forte

La scienza ha scoperto l'esistenza di quello che viene denominato il sistema immunitario intestinale che contiene circa l'80% delle cellule immunitarie dell'organismo. Il sistema immunitario è rappresentato dal tappeto linfatico posto sotto il tessuto di rivestimento della mucosa intestinale. Qui si trovano i follicoli linfatici che producono le cellule immunitarie, dette placche del Peyer. Se si mangia male quest'organo è costretto a un superlavoro, l'intestino si infiamma, la flora microbica si modifica e il nostro sistema di intercettazione interno non riesce più a neutralizzare le minacce esterne come prima.

Una flora batterica sana

È questo il segreto di coloro che vivono a lungo e non si ammalano.

• L'immunonutrizione: è la nuova scienza

La conferma dell'importanza dell'alimentazione per difenderci dalle malattie viene dal fatto che si sta diffondendo il concetto di "immunonutrizione", cioè la possibilità di sfruttare i principi nutritivi degli alimenti per favorire l'azione del sistema immunitario e diminuire un'eventuale infiammazione dovuta a infezione. In questo senso l'immunonutrizione ha lo scopo di prevenire le malattie e anche i rischi dovuti alle reazioni irregolari delle nostre autodifese. Il sistema immunitario è composto di cellule che, come le altre cellule, hanno bisogno dei giusti nutrienti per essere efficienti e funzionali e quindi per poter fornire un'adeguata funzione protettiva.

I CIBI RAFFINATI INDEBOLISCONO LE DIFESE

La dieta moderna fa spesso l'esatto contrario di ciò che servirebbe all'intestino. Da una parte è troppo ricca di pane, dolci, corn flakes, focacce, pizze, privi delle sostanze più preziose per l'intestino: le fibre. Dall'altra è troppo povera di cereali in chicco con l'esclusione del riso bianco, anch'esso però depauperato, in questa forma candida, di nutrienti. C'è poi da dire che il grano di oggi è il risultato di varietà modificate con l'impiego di raggi gamma. La conseguenza è un prodotto di scarsa qualità e ricchissimo di glutine. La scienza invece indica proprio nelle fibre i nutrienti essenziali per la salute. Fra le righe della rivista Nature (studio di Charles e Mackay e Kendle Maslowski) si legge come le fibre della crusca e del pane integrale sarebbero in grado di attivare un recettore antinfiammatorio denominato "GPR43" in grado di aumentare le difese.

Gli "antibiotici" da mangiare: curano senza intossicare

Tanti vegetali di stagione, cereali integrali (amaranto, quinoa, grano saraceno, miglio, riso), legumi, frutta secca, pesce, tofu, oli spremuti a freddo e ogni tanto uova bio e carne bianca. Bastano questi alimenti per aumentare la reattività del nostro sistema immunitario: l'intestino funziona al meglio e le tossine non si accumulano

Tante fibre per un organismo attivo

I CAVOLI E I BROCCOLI

Disinfiammano i bronchi

Cavoli, cavolfiori e broccoli contengono quantità significative di vitamina C, acido folico, fibra, potassio: agendo in sinergia, tutte queste sostanze proteggono le vie respiratorie, fluidificano il muco, riducono i fenomeni infiammatori. Possono essere aggiunti freschi alle insalate, stufati, cotti al vapore o centrifugati per berne il succo da diluire in mezzo bicchiere di succo di mela trasparente (visto che il sapore non è gradevolissimo). Grazie alle minestre e alle zuppe possiamo aumentare l'idratazione e possiamo fare del bene alle nostre vie respiratorie.

LE PRIME RADICI

Facilitano l'azione degli anticorpi

Le radici nostrane, come le rape e il topinambur, sono un'ottima fonte di fibre, come l'inulina, presente nel topinambur, e per questo aiutano la funzionalità dell'intestino, dove la flora batterica rappresenta uno scudo che impedisce ai microrganismi patogeni di aderire alle mucose e moltiplicarsi.

L'AGLIO E IL MIELE GREZZO

I più potenti immunostimolanti

L'aglio fresco è un ottimo antibiotico naturale grazie alla proprietà antimicrobica dell'allicina, una sostanza che viene rilasciata quando il vegetale viene schiacchiato. Inoltre contiene il solfuro di allile con proprietà antitumorali. Il miele integrale biologico, non sottoposto a riscaldamento o pastorizzazione è ricco di vitamine del gruppo B e contiene 22 aminoacidi e ben 27 minerali!

LE NOCCIOLE

Per rinforzare gli anticorpi

Tre volte la settimana assumi nell'arco della giornata una manciata di nocciole tritate finemente e unite a due cucchiai di miele e a un kefir.

ALIMENTI RICCHI DI RAME E ZINCO

Per corazzarti contro virus e batteri

Il rame rinforza sangue, ossa e difese e mantiene efficace l'intero metabolismo. Lo trovi in noci, nocciole, semi di girasole, fagioli di soia, cioccolato fondente, crusca e germe di grano. Lo zinco è l'altro minerale immunostimolante. Lo trovi in tacchino, pollo, tonno fresco, tuorlo d'uovo, cereali integrali (avena), latticini magri, legumi, cipolle, broccoli, cavoli e funghi.

I CIBI PROBIOTICI

Per un pieno di batteri "buoni"

I cibi probiotici consentono di riequilibrare la flora batterica intestinale e di prevenire anche l'influenza. Si assumono sotto forma di latte fermentato o kefir, utilizzando preferibilmente quelli che apportano almeno due ceppi di fermenti (in particolare, Lactobacillus acidophilus e Bifidobacterium lactis). Consumali a colazione tutte le mattine con frutta fresca e cereali integrali.

VEGETALI RICCHI DI VITAMINA C

Agiscono come una medicina

Trovi la vitamina C nelle bacche di rosa canina fresca, nei succhi di acerola, nei peperoni crudi dolci, nei peperoncini, nel kiwi, nella rucola, nel cavolo rosso, nei frutti di bosco, negli agrumi, nelle foglie verdi dei porri e nei cipollotti crudi. Ogni mattina bevi del succo di acerola (lo trovi già pronto nei negozi di alimentazione naturale): 2 cucchiai diluiti in un bicchiere di spremuta di arancia.

I cibi più preziosi per l'intestino

COSA MANGIARE SPESSO

Avena: fonte di fibre, consumala in fiocchi a colazione.
Cachi: contrasta le infiammazioni intestinali. Mangiane uno come spuntino.
Carote: ricche di antiossidanti e fibre che regolarizzano il colon. Consumale come antipasto con olio extravergine.
Cavoli: sono antinfiammatori. Bevi anche il loro succo con quello di carota.
Mele: depurative e lassative sono ottime per l'intestino. Puoi bere anche l'infuso.
Mirtilli freschi: sono antisettici.
Riso integrale: è antinfiammatorio.
Semi di lino: ricchi di fibre, consumali tritati nello yogurt. Provali a colazione con latte di riso e mela grattugiata.

COSA RIDURRE O EVITARE

Cibi animali proteici: latte, carne e formaggi possono derivare da allevamenti in cui si fa uso di antibiotici. Purtroppo in alcuni casi anche uova, pesce e ortaggi possono avere traccia di sostanze chimiche come diserbanti e antimuffa. Il biologico in questo caso preserva un po' dall'assunzione di queste sostanze.
Farine bianche e prodotti da forno: sono infiammatori e indeboliscono l'organismo.

Il menu che ti

A colazione

SCEGLI MIELE GREZZO, NOCCIOLE E FIOCCHI DI AVENA

Appena sveglia bevi il drink depurativo per il colon: frulla un cetriolo con una pera. Unisci un bicchiere d'acqua e un cucchiaio di succo di aloe vera bio. Poi consuma un porridge di fiocchi di avena piccoli con latte di riso, 2 nocciole tritate, uvetta e cannella. Mescola e fai riscaldare 5 minuti a fuoco lento. Arricchisci la pappetta con un cucchiaio di bacche di goji. Bevi una tazza di tè bancha o una spremuta di arancia fresca.

A pranzo

L'INSALATA DI LEGUMI PER FARE IL PIENO DI FIBRE

Un'insalata tiepida di ceci lessati e cavolfiore al vapore condita con olio extravergine, aceto di mele e un pizzico di curry. A parte come fonte di carboidrati e fibre per completare il pasto, al posto di pane o crackers, consuma 60 g di riso integrale (anche basmati) condito con un filo di olio extravergine e un po' di salsa di soia tamari. In alternativa prepara un'insalata di radicchio e topinambur, tagliati finemente e cotti in padella con acqua e latte di riso. Unisci carote crude e champignon e condisci con olio extravergine, senape e succo di limone. Poi prepara un cous cous integrale bio precotto insaporito con piselli saltati in padella con la cipolla, zafferano, peperoncino, scorza di arancia grattugiata e salsa shoyu.

Come spuntino

KIWI E KEFIR PROTEGGONO IL MICROBIOTA

Consuma una macedonia di kiwi, mele o pere e prugne con un flaconcino di kefir. Se hai ancora fame aggiungi un quadratino di cioccolato fondente al 70% oppure una fetta di pane di segale con un velo di crema di mandorle biologica.

E negli altri giorni...

MARTEDÌ

Colazione: tè verde con miele bio, crusca di avena, un bicchiere di latte di soia e un kiwi.

Spuntino: 3 mandorle, uno yogurt probiotico o kefir.

Pranzo: 70 g di pasta integrale con sugo di broccoletti passati in padella con olio, acciuga, aglio e peperoncino, salmone ai ferri con limone.

Merenda: spremuta di agrumi misti.

Cena: spinacini con pinoli e cranberries essiccati, cous cous con verdure e ceci.

MERCOLEDÌ

Colazione: tè kombucha con miele bio, una fetta di pane integrale tostato con un cucchiaio di formaggio spalmabile probiotico, un pompelmo rosa.

Spuntino: 3 albicocche secche.

Pranzo: un tramezzino di pane nero con tonno al naturale e lattuga, un'insalata di verza, rucola e carote, tè verde.

Merenda: un frullato con latte di soia, mezza banana, mirtilli rossi, un cucchiaio di germe di grano.

Cena: vellutata di zucca, patate dolci, porri e yogurt greco, nasello con zenzero fresco, aglio e prezzemolo.

GIOVEDÌ

Colazione: una spremuta di arance, un kefir con 2 cucchiai di muesli e 4 noci, mezza banana.

Spuntino: 4 caldarroste e un succo di mirtilli.

Pranzo: 2 fette di pane nero con hummus di ceci, frutti di bosco.

Merenda: un succo di melagrana.

prepara all'inverno

Per merenda

PORRIDGE DI CASTAGNE

Cuoci per 10 minuti 30 g di fiocchi di avena in 150 ml di latte di soia con 3 castagne al vapore, un pizzico di cannella e l'uvetta.

A cena

LA ZUPPA DOLCE E DETOX

Una zuppa di cipolle preparata con 4 cipolle rosse, sedano, carote, aglio, alloro e brodo arricchito con salsa shoyu di soia. Servila con una fetta di pane integrale tostata che strofinerai con uno spicchio d'aglio. In alternativa prepara una crema di zucca arricchita con curcuma, zenzero, noce moscata e 2 cucchiai di yogurt naturale bianco intero. Anche in questo caso servi la zuppa con una fetta di pane integrale tostato che avrai strofinato con l'aglio. Ottima infine anche una vellutata di carote con 3 castagne arrostite (al posto dei crostini). Come secondo un piatto di funghi shiitake, broccoli tagliati e tofu rosolati in padella con olio e aglio e conditi con prezzemolo e zenzero grattugiato.

Cena: riso rosso (70 g) con broccoletti sbollentati e saltati in padella con aglio, olio e peperoncino, involtini di tacchino ripieni di radicchio e cotti con vino bianco e rosmarino.

VENERDÌ

Colazione: tè verde con miele bio, un tuorlo strapazzato, una fetta di pane nero, una mela.

Spuntino: una pera e un kefir.

Pranzo: farro (70 g) con funghi, zucca, aglio e prezzemolo, pomodori con cipolla e cetrioli, olio e origano.

Merenda: una spremuta di agrumi e 3 mandorle.

Cena: vellutata di porri e patate, lattuga con tonno, cipolla e una patata condita con una salsa di yogurt e senape.

SABATO

Colazione: pane nero con composta di pere, una tazza di caffè o tè con latte di riso.

Spuntino: un kiwi e un kefir.

Pranzo: un'insalata di quinoa con verdure miste e un trito di menta, aglio e basilico, un'insalata di spinacini, noci, chicchi di melagrana e finocchi a fettine.

Merenda: un centrifugato di cavolo, carote e mirtilli.

Cena: una zuppa di miso con tofu e cipollotto, trota salmonata alla griglia condita con salsa tamari, zenzero e arachidi e 50 g di riso basmati integrale.

DOMENICA

Colazione: tè kombucha con miele bio, un vasetto di kefir, una manciata di frutta secca, un pompelmo rosa.

Spuntino: una spremuta fresca di pompelmo.

Pranzo: vellutata di broccoletti, porri, patate e zenzero con crostini di pane nero, spezzatino di seitan con anacardi.

Merenda: frullato di banana, mela, cannella e 3 mandorle.

Cena: un'insalata di rucola e radicchio con noci, mela e uva passa; 60 g di pasta integrale e fagioli, ribes e mirtilli.

Le ricette gourmet per scacciare virus e infreddature

AGRUMI, KIWI, KEFIR, VERZE, ZENZERO, FUNGHI CURATIVI, MIELE, NOCCIOLE, CASTAGNE E ZUCCA: ECCO COME CUCINARE I MIGLIORI ANTIVIRALI NATURALI

Come abbiamo visto nelle pagine precedenti la dieta più utile alla flora batterica è ricca di vegetali che apportano una sufficiente quantità di fibre. Vari studi epidemiologici dimostrano che quando le persone adottano una dieta ricca di fibre vegetali sono meno esposte a disturbi intestinali e a malattie metaboliche (obesità, diabete ecc.). Questo favorisce la crescita dei batteri che abbassano l'acidità intestinale, combattendo quindi i microrganismi patogeni. Questi effetti sono dovuti al fatto che queste sostanze nutrono i batteri "buoni". Inoltre riducono colesterolo cattivo e trigliceridi e favoriscono l'assorbimento di calcio e magnesio (sono quindi utili alle donne in menopausa contro l'osteoporosi). Per darvi un'idea concreta di come combinare i cibi che vi abbiamo suggerito prima, sfruttando al meglio le loro proprietà immunostimolanti e detox vi consigliamo alcune ricette semplicissime.

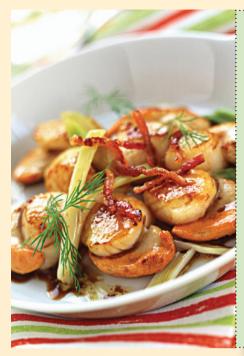
L'antipasto che rafforza gli anticorpi

Mix di cavoli e uva al succo di kiwi

Tempo di preparazione 15'

Ingredienti per 4 persone
- Mezzo cavolo cappuccio bianco
- 30 g di gherigli di noci
- Mezzo cavolo cappuccio viola
- Melagrana e 10 acini d'uva
- Uno spicchio d'aglio
- Un limone
- Una cipolla rossa
- 2 kiwi maturi
- 2 cucchiai di olio extravergine

Preparazione - Taglia i cavoli a striscioline e versali in un'insalatiera. Aggiungi i grani di melagrana e gli acini di uva rossa a metà. A parte frulla un kiwi. Taglia invece l'altro a fettine dopo averlo sbucciato. Unisci le fettine di kiwi al cavolo. A parte mescola il succo di limone con il succo di kiwi e un trito di cipolla, aglio e olio. Mescola bene e condisci l'insalata. Aggiungi alla fine i gherigli di noce. Servi con crostini di pane nero tostati con formaggio probiotico.

L'insalata tiepida nemica dei batteri

Capesante, cavoli e funghi alla curcuma

Tempo di preparazione 25'

Ingredienti per 4 persone
- 400 g di cavolo verza
- 2 spicchi di aglio
- Una cipolla rossa
- 300 g di funghi pleurotus
- brodo di verdura q.b.
- 16 capesante
- Un pizzico di curcuma
- 2 cucchiai di salsa tamari
- 2 cucchiai di aceto di riso
- 2 cucchiai di zenzero fresco
- Un pizzico di sale integrale
- Un cucchiaio e mezzo di olio extravergine

Preparazione - Cuoci la verza a striscioline con un filo di olio e un po' di vino, uno spicchio d'aglio tritato e la cipolla affettata. Unisci i funghi a pezzetti e poco brodo bollente. In un'altra padella fai appassire con un po' di olio l'altro spicchio d'aglio a fettine e le capesante. Unisci la curcuma e la verza e fai andare per pochi minuti. Mescola la salsa tamari con l'aceto di riso, lo sciroppo d'agave e lo zenzero fresco e condisci l'insalata. Servi tiepida.

Cous cous di miglio per difese al top

Al sapore di mare con zucca e topinambur

Tempo di preparazione 35'

Ingredienti per 2 persone
- 180 g di cous cous di miglio
- 300 g di zucca mantovana
- Una patata e un cipollotto
- Uno spicchio d'aglio e aneto
- Una costa di sedano
- Brodo di verdura q.b.
- Un pezzo di topinambur
- Un limone e del sedano
- 300 g di rana pescatrice
- Zenzero fresco e zafferano
- Un cucchiai di olio

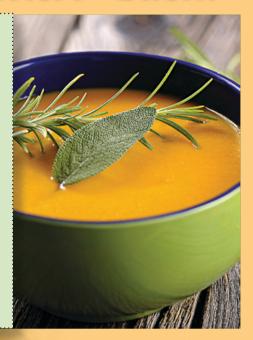
Preparazione - Tosta brevemente il cous cous in padella e versalo in una ciotola con una quantità di brodo bollente arricchito con lo zafferano pari al doppio del suo volume. Fai appassire in padella con un filo d'olio un trito di aglio, cipollotto e sedano. Unisci la zucca, la patate a pezzetti e il topinambur a fettine (ammollato prima in acqua e limone) Aggiungi un po' di brodo bollente e fai insaporire. A parte fai cuocere la rana pescatrice a pezzetti in una casseruola con uno spicchio d'aglio e un filo d'olio. Insaporisci con dello zenzero fresco e dell'aneto. Quindi versa il pesce in padella con il mix di verdure. Mescola bene. Sgrana il cous cous con una forchetta e un filo d'olio. Versalo in un piatto da portata e aggiungici sopra il condimento.

La crema che nutre i batteri "buoni"

Di carote con mele e mandorle tostate

Tempo di preparazione 30′

Ingredienti per 2 persone
- 2 carote
- Una cipolla
- Mezza mela rossa
- 2 patate piccole
- Brodo vegetale casalingo q.b.
- 20 g di scaglie di mandorle
- Un vasetto di yogurt bianco intero
- Peperoncino q.b.
- Semi di zucca q.b.

Preparazione - Pela le patate, pulisci le carote, trita la cipolla e sbuccia mezza mela rossa. Riduci le verdure a cubetti e passale in poco olio extravergine d'oliva. Trita le mandorle e aggiungile al soffritto. Copri con mezzo litro circa di brodo vegetale. Aggiusta di sale e pepe e fai cuocere finché le verdure sono morbide. Frulla le verdure con un mixer, mescola e servi con un po' di scaglie di mandorle fatte tostare, un pizzico di peperoncino, una manciata di semi di zucca e un cucchiaio di yogurt bianco intero bio.

Il frullato d'autunno ricco di fermenti

Con kiwi, kefir e nocciole

Tempo di preparazione 20′

Ingredienti per 2 persone
- Una banana
- 2 arance rosse bio e un cachi
- Un vasetto di kefir bio
- 2 mele Golden bio
- 20 g di miele grezzo bio
- Un cucchiaio di lievito alimentare in fiocchi
- 2 kiwi bio e 10 g di nocciole bio

Preparazione - Sbuccia la banana, tagliala a pezzetti e versala in una ciotola con il succo e la scorza delle arance. Sbuccia il cachi e versa la polpa nella ciotola, aggiungi le mele lavate e tagliate a pezzetti. Trasferisci tutto nel vaso del frullatore, unisci il kefir, il lievito in fiocchi, il miele e frulla tutto fino a ottenere un composto omogeneo.
Servi in un bicchiere, decora con i kiwi tagliati a pezzetti e nocciole tritate e tostate.

Il dessert utile contro i malanni

Budino veg di castagne e cioccolato

Tempo di preparazione *50'*

Ingredienti per 3 budini
- 500 g di castagne
- 250 g di latte di soia
- 25 g di zucchero integrale del tipo panela
- 130 g di panna liquida vegetale biologica
- 100 g di cioccolato fondente
- 4 g di gelatina vegetale agar agar
- Una manciata di semi di girasole o di zucca biologici

Preparazione - Cuoci al vapore le castagne per 30 minuti circa. Poi falle raffreddare. Sbucciale e versale in una pentola con il latte e cuoci a fiamma bassa per un'ora. Mescola ogni tanto fino a che il composto darà denso. Versale in un passaverdure e riducile in purea. Trita il cioccolato, versalo in un tegame con la purea di castagne. Unisci la panna liquida e lo zucchero e fai cuocere fino a che il composto risulta cremoso. Quindi spegni la fiamma e aggiungi l'agar agar e mescola con la frusta. Con la crema ottenuta riempi degli stampini da budino. Mettili in frigo per 2 ore circa.

Cosa ti serve d'altro

Per sostenere anche buonumore e linea

IL CLIMA INSTABILE E LA RIDUZIONE DELLE ORE DI LUCE SPESSO SCATENANO STANCHEZZA, FAME NERVOSA E SBALZI EMOTIVI. PER AFFRONTARLI CI VENGONO IN AIUTO DIVERSI ALIMENTI CHE TONIFICANO CORPO E MENTE

La natura che si ritira, le foglie che cadono, la riduzione progressiva della luce inducono in molti una malinconia che è nota anche come "mal d'autunno". I sintomi sono umore altalenante, insonnia e calo del desiderio; un disturbo cui la medicina moderna ha dato un nome specifico: disturbo affettivo stagionale (o SAD dall'inglese Seasonal Affective Disorder). La ragione starebbe in un basso livello di serotonina, che sembra diminuire nei periodi in cui si riduce la disponibilità di luce. Un altro rischio di questo periodo è quello di mettere su chili di troppo. In questa stagione in cui le temperature si fanno via via più fredde cresce a tavola il desiderio di pasta e dolci. In qualche modo è ancora attiva una memoria che portava i nostri antenati a far scorta di cibo in vista delle penurie della cattiva stagione. A ottobre poi un'attenzione particolare andrebbe rivolta gli organi della digestione, stomaco, fegato e intestino, che di fronte a un cambio di alimentazione sono chiamati a un maggior lavoro. Intestino e fegato in particolare devono liberarci dalle tossine che abbiamo accumulato. Se lavorano al meglio, il nostro sistema immunitario sarà più efficiente, proteggendoci così di più dai mali di stagione. ■

Il magnesio

Efficace se soffri di ansia e nervosismo

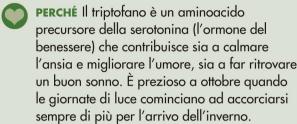
PERCHÉ Il magnesio ha un'azione efficace contro il nervosismo e gli stati d'ansia e per questo è indicato nel trattamento di depressioni lievi come quelle stagionali appunto. I benefici del magnesio in queste situazioni sono dovuti al fatto che un aumento di nervosismo e stress provoca un maggior consumo di questo sale minerale, quindi occorre aumentarne l'apporto quando ci si sente particolarmente tesi.
Il magnesio infatti interviene sul sistema nervoso calmando lo stato di eccitabilità.

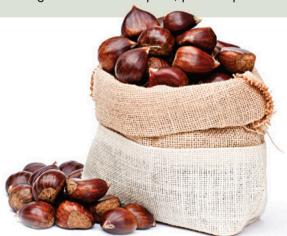
DOVE LO TROVI In spinaci e biete, nei cereali integrali, in particolare crusca e grano saraceno, nel cioccolato amaro, in noci e **mandorle**, ma anche nei semi oleosi (di girasole, zucca e sesamo), nei fagioli e nei ceci, nell'alga wakame. Ottime anche le acque magnesiache.

COME ASSUMERLO Le temperature elevate o prolungate e i processi industriali di raffinazione provocano una perdita di circa il 60-75% del magnesio contenuto in origine. Consuma a colazione una tazza di latte con una manciata di mandorle e un cucchiaio di cacao amaro.

Il triptofano

Se ti senti depresso

PERCHÉ Il triptofano è un aminoacido precursore della serotonina (l'ormone del benessere) che contribuisce sia a calmare l'ansia e migliorare l'umore, sia a far ritrovare un buon sonno. È prezioso a ottobre quando le giornate di luce cominciano ad accorciarsi sempre di più per l'arrivo dell'inverno.

DOVE LO TROVI Anacardi, **castagne**, tacchino, pollo, coniglio, pistacchi, avocado, semi di girasole, patate, cioccolato fondente e cacao amaro.

COME ASSUMERLO Consuma 7 pistacchi al giorno. Sono sfiziosi nell'insalata mista condita con aceto balsamico ma possiamo anche usarli per preparare un piatto agrodolce a base di pollo, per esempio.

Gli enzimi naturali

Contro acidità di stomaco e addome "a palloncino"

PERCHÉ Sono sostanze proteiche che ogni essere vivente possiede. Nel nostro corpo in parte sono sintetizzati dall'organismo, in parte sono introdotti con il cibo. Nell'organismo umano esistono due tipi di enzimi: quelli digestivi (amilasi, proteasi e lipasi a seconda che demoliscano amidi, proteine o lipidi) e gli enzimi metabolici che lavorano a livello cellulare.

DOVE LI TROVI Ananas, papaia, kiwi, banana, fichi, fragole, mango, melone, pere, pompelmo rosa, broccoli, carote, cipolle, cetrioli, lattuga, pomodori, **yogurt**, kefir.

COME ASSUMERLI Prima di ogni pasto l'ideale è mangiare un frutto di stagione o un'insalata (per esempio di broccoli, carote e lattuga). A colazione e come spuntino: frutta secca, spremute di agrumi fatte in casa o centrifugati di carote e kiwi, oppure di fichi e banana.

Lo iodio, il selenio e il cromo

Danno sprint al metabolismo lento

PERCHÉ Lo iodio svolge un ruolo fondamentale per la regolazione del metabolismo ed è un costituente degli ormoni sintetizzati dalla tiroide. Questa ghiandola se non lavora bene può rallentare il metabolismo e causare sovrappeso. Il selenio concorre al buon funzionamento della tiroide, inoltre contrasta l'azione dei radicali libero con un'azione antietà. Aiuta poi a bruciare i grassi in eccesso con un'azione antiadipe. Il cromo infine migliora le funzioni metaboliche, aumentando il consumo di zuccheri.

DOVE LI TROVI lo iodio è presente soprattutto nelle alghe in misura variabile. È massimo nell'alga kombu, mentre l'alga nori ne contiene quantità inferiori. Le alghe dovrebbero essere integrate nella dieta, aggiunge a zuppe, minestre o insalate, a meno di problemi a livello tiroideo. Il selenio è contenuto in cereali integrali, frutta oleosa, zucchine, **noci del Brasile**, aglio, frutti di mare, pesce, cipolle e patate. Il cromo è presente in cereali integrali, pepe nero, erbe aromatiche e mele.

COME ASSUMERLI Prepara una zuppa di zucchine e patate, condita con un pizzico di alghe in polvere, pepe nero e scaglie di mandorle.

Scuola di Alimentazione

Un piatto di pasta con pomodoro e basilico è il più amato per i primi. Per trasformarlo anche nel miglior amico di linea e salute, il segreto è saper cucinare il sugo nel modo giusto

Impara a fare sughi anticolesterolo e dietetici

La pasta, nella giusta dose, non ingrassa. È l'aggiunta di burro, panna, insaccati e formaggi che la trasforma in un killer per fegato, intestino e linea. Ecco come salvarsi.

Come realizzare sughi magri e supersalutari

UN BEL PIATTO DI PASTA È SAZIANTE, NUTRIENTE, FA BENE ALL'UMORE ED È INDICATO ANCHE PER MANTENERSI IN LINEA. PURCHÉ SI SCELGA IL SUGO GIUSTO. È L'ASSOCIAZIONE DEGLI INGREDIENTI CHE FA LA DIFFERENZA

Il sugo di pomodoro è stato recentemente «incoronato» principe della dieta sana da una ricerca spagnola pubblicata sulla rivista Food Chemistry perché, oltre a essere delizioso, è un concentrato di nutrienti salutari: vanta ben 40 tipi diversi di polifenoli che aiutano a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e numerosi carotenoidi antiossidanti protettivi contro i tumori. La qualità e il valore nutritivo del sugo tuttavia possono cambiare notevolmente in base al tipo di ricetta, alla sua preparazione, alle percentuali, alla qualità e alla quantità degli ingredienti e soprattutto al modo in cui questi si combinano fra loro. Per esempio se nel pesto, il classico condimento ligure, il mix è sbagliato, si appesantisce il lavoro degli organi digestivi. Come fare allora per mangiare un primo salutista? Semplice, basta cambiare l'alchimia degli ingredienti. È infatti possibile preparare un delizioso ragù, dimezzando i grassi e aumentando il gusto.

Il momento ideale per i carboidrati: è il pranzo

La prima parte della giornata, in cui l'organismo è più attivo, è il momento ideale per consumare la maggior parte dei carboidrati. In questo modo l'organismo ha tutto il tempo di spendere le calorie del piatto in energia nelle lunghe ore che precedono il riposo notturno. Un pasto ricco di carboidrati alza i livelli di insulina, favorisce la ricezione di tutti gli aminoacidi da parte delle cellule muscolari e l'ingresso del triptofano (il precursore della serotonina) a livello cerebrale.

Sai combinare gli ingredienti?

Una porzione di pasta integrale da 70 g fornisce circa 235 calorie, in bianco, senza condimento. Il punto cruciale è proprio come si combinano gli ingredienti, con il rischio di far lievitare troppo il conteggio calorico e di trasformare un salutare primo piatto in una bomba di grassi e zuccheri. Ecco le combinazioni vincenti e quelle da evitare o comunque da ridurre.

Sugo di verdure

+ legumi + pasta o cereali integrali

I cereali con i legumi colmano la carenza di un aminoacido, la lisina. Inoltre i legumi, ricchi di ferro poco assimilabile, se abbinati a verdure a foglia verde (come spinaci, rucola), aumenteranno l'assorbimento di questo sale minerale. La dose ideale è di 50 g di pasta integrale e 50 g di legumi secchi.

Di sole verdure

+ pasta o cereali integrali

Le verdure protagoniste dovranno essere rigorosamente di stagione, scelte fra quelle maggiormente ricche di acqua e ipocaloriche (zucchine, spinaci, carciofi ecc.) saltate velocemente in padella con olio extravergine per favorire l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E e K).

Con pesce o frutti di mare

+ verdure + pasta o cereali integrali

Questo mix crea un piatto unico altamente saziante e ben digeribile. Una ricetta ideale per il pranzo è costituita da 70 g di spaghetti integrali con i frutti di mare. Se si usano pesci "grassi" (come salmone o sarde) bisognerà ridurre l'apporto di olio, altrimenti il contenuto lipidico sarà troppo elevato.

Con carni bianche

+ verdure di stagione + pasta integrale

Usa un solo tipo di carne scegliendo fra quelle bianche (vitello, tacchino, coniglio o pollo bio) abbinate a verdure di stagione e a spezie o aromi naturali come i semi di finocchio o il curry o peperoncino piccante. Abbina il ragù a 70 g di pasta integrale e avrai un piatto unico saziante, a basso IG.

Le caratteristiche di quello 10 e lode

Preparare primi piatti salutisti, senza sbagliare un colpo

- **UN ALTO CONTENUTO DI FIBRA** Nei sughi salutisti non possono mai mancare le verdure, fonte di fibra ma anche di antiossidanti, vitamine e minerali.
- **POCO SALE E POCHI GRASSI** Vanno usati al massimo 1,5 g di sale e 10 g di grassi totali, prevalentemente insaturi (olio extravergine, pesce e frutta secca).
- **SÌ AL SOFFRITTO LIGHT** si prepara con la cipolla rossa di Tropea, ricca di antiossidanti e 4 cucchiaini di olio extravergine al massimo oppure 2 cucchiaini di olio e 2 di acqua, nella versione light.

A dispetto del nome il soffritto non deve friggere. Come si dice in gergo deve "sudare", stufare, appassire. A temperature mai violente. Al primo accenno di sfrigolio eccessivo, va sfumato, secondo ricetta, con vino, brodo o semplice acqua.

- **GUSTOSO MA NON UNTO** Per dimezzare l'uso dell'olio si può usare la tecnica dello spruzzino, che permette di stendere in modo uniforme l'olio in padella riducendo le dosi (ogni spruzzo sono 10-20 g di grassi).
- **CON LA DOSE GIUSTA DI PASTA** Il sugo andrà abbinato a 70 g di pasta o cereali grezzi.

LA PASTA AL PESTO

Linguine verdi con i fagiolini

LA RICETTA SÌ

Ingredienti per 4 persone

- Un mazzo di basilico ligure freschissimo
- Uno spicchio d'aglio
- Un cucchiaio di pinoli
- Un cucchiaio e mezzo di olio extravergine
- 2 cucchiai di grana reggiano grattugiato
- Una manciata di fagiolini verdi
- Un pizzico di sale marino integrale
- Un pizzico di pepe
- Una patata al selenio
- 280 g di pasta integrale tipo linguine

Preparazione

Lava bene il basilico, tampona le foglie con della carta assorbente. Quindi versa nel mortaio l'aglio sbucciato e i pinoli. Comincia a pestare fino a ottenere una pasta. Poi aggiungi le foglie di basilico e l'olio extravergine a filo continuando a pestare fino a che il composto diventa una crema. Unisci alla fine il grana grattugiato, un pizzico di sale e di pepe nero. A parte cuoci la pasta al dente insieme ai fagiolini e alla patata tagliata a cubetti. Scolala e condisci con il pesto.

IL TRUCCO: CON I FAGIOLINI APPORTI FIBRE SGONFIANTI

La riduzione del carico di grassi e la presenza dei fagiolini (con questi è possibile abbondare) permette di tagliare le calorie e di guadagnare in gusto e volume aumentando il potere saziante del piatto. I fagiolini, ottima fonte di fibre e proteine vegetali, completano inoltre l'apporto proteico combinandosi con la pasta integrale. L'unica nota stonata potrebbe essere rappresentata dall'accompagnamento tra pasta e patate: le patate sono ricche di amido, pertanto in genere vengono considerate un'alternativa alle consuete fonti di carboidrati, ma basta non esagerare con la quantità e ridurre un po' le dosi di pasta e possiamo permetterci di sfruttare il loro potere diuretico e saziante anche in un piatto completo come questo.

GLI ERRORI DA EVITARE

Occhio all'eccesso di grassi

Nel pesto classico si tende in genere a usare troppo formaggio (grana e pecorino), dosi generose di olio (fino a una tazza) e frutta secca (pinoli) con un eccesso calorico e lipidico finale. Spesso poi la pasta viene ulteriormente cotta in forno con l'aggiunta di besciamella che dà il colpo di grazia.

AL RAGÙ

Ditalini ai tre colori

LA RICETTA SÌ

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di polpa di vitello o di tacchino bio
- 180 g di triplo concentrato di pomodoro
- 300 g di pomodori tritati
- 2 cucchiaini di olio extravergine
- 2 carote
- Una cipolla rossa di Tropea
- Un gambo di sedano
- Una foglia di alloro
- Un pizzico di pepe nero
- Un pizzico di peperoncino
- Prezzemolo fresco tritato q.b.
- Poco vino bianco
- 280 g di pasta integrale tipo ditalini

Preparazione

Fai rosolare la carne macinata in padella con un filo d'olio e una foglia di alloro. La carne butterà fuori all'inizio parecchia acqua che andrà fatta evaporare. Mantieni la fiamma vivace e non appena i liquidi si saranno asciugati, continua a farla saltare a fuoco vivo mescolando. Quando ha preso un bel colore marroncino spegni il fuoco e trasferiscila in una ciotola. Trita cipolla, carote e sedano. Versa in padella due cucchiaini di olio extravergine e due di acqua. Quando sfrigola unisci il trito. Fai appassire le verdure. Sala, aggiungi la carne e quando rosola il vino bianco. Unisci il concentrato di pomodoro e i pomodori tritati. Condisci con il ragù la pasta cotta al dente. Insaporisci con prezzemolo e peperoncino. Accompagna il piatto con verdure amare (rucola e cicoria) che aiutano a emulsionare i grassi e completano l'apporto di fibra.

LA VARIANTE VEG

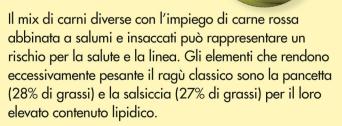
Al posto della carne usa 200 g di soia granulare che va reidratata in acqua bollente salata o nel brodo. Si scola, si strizza e si unisce al soffritto di verdure. In alternativa si può optare per un ragù di funghi, ricchi di proteine veg.

IL TRUCCO: UN SOLO TIPO DI CARNE

Usa un unico tipo di carne bianca, tenendo conto però del fatto che con un solo piatto ti giochi quasi la porzione. Aumenta la quantità di pomodoro, che, con la vitamina E dell'olio extravergine, aumenta l'assimilazione del licopene, potente antiossidante. Per una variante ancora più salutare puoi usare il polpo con aglio, polpa di pomodori, olio, cipolla, prezzemolo e peperoncino.

GLI ERRORI DA EVITARE

Pancetta, salsiccia e besciamella ti costano

Il mix di carni diverse con l'impiego di carne rossa abbinata a salumi e insaccati può rappresentare un rischio per la salute e la linea. Gli elementi che rendono eccessivamente pesante il ragù classico sono la pancetta (28% di grassi) e la salsiccia (27% di grassi) per il loro elevato contenuto lipidico.

IL SUGO VEGETARIANO

Gnocchetti sardi con zucca gialla, radicchio e funghi

LA RICETTA SÌ

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di zucca mantovana
- Un cespo di radicchio tagliato a listarelle
- Una manciata di funghi
- Un pizzico di peperoncino
- Prezzemolo fresco tritato
- Un pizzico di curcuma e pepe nero
- Uno scalogno tritato
- Un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 280 g di gnocchetti sardi integrali

Preparazione

Fai appassire lo scalogno con l'olio; unisci la zucca a bastoncini, i funghi puliti e tagliati e fai rosolare; versa un po' d'acqua, regola di sale e fai cuocere per 15 minuti. Cinque minuti prima del termine della cottura, unisci il radicchio, la curcuma, il pepe nero e il prezzemolo. Condisci la pasta cotta al dente con questo sugo tutto vegetariano.

IL TRUCCO: I FUNGHI SONO IL JOLLY

Nella nostra ricetta per aumentare l'appetibilità e il potere saziante di un semplice sugo vegetariano il trucco è stata l'aggiunta di zucca e funghi, due prodotti autunnali che lo arricchiscono anche di importanti valenze organolettiche e nutrizionali. In particolare, la presenza di zucca aumenta la valenza disintossicante (grazie alla rilevante presenza di fibra e acqua, diuretiche e regolatrici dell'attività intestinale) e l'apporto vitaminico (la zucca è ricca di provitamina A); i funghi, che vengono aggiunti a cottura ultimata, migliorano la digeribilità del piatto; e più alto è anche il contenuto di proteine e di sali minerali, di cui i funghi sono ricchissimi. Una volta poi che alla pasta si fa seguire un'insalata di finocchi e arance ecco che si completa il pasto in modo ottimale.

Gli errori da evitare

Patate, carote, legumi e pasta pesano sulla digestione

Bisogna evitare di associare nel sugo patate, piselli, carote e pasta, tutti cibi ricchi di amidi che insieme possono causare problemi digestivi. Anche la pasta con le sole patate è un affronto alla capacità digestiva. Se poi al sugo vegetariano si aggiungono i grassi per esempio contenuti nell'emmenthal e nel parmigiano, aumentano il rischio di fermentazioni intestinali e i livelli di colesterolo nel sangue.

LA CARBONARA LIGHT

Spaghetti con fave e curcuma

LA RICETTA SÌ

Ingredienti per 4 persone

- 2 tuorli d'uovo fresco bio
- 40 g di guanciale o 100 g di ciauscolo (un insaccato Igp marchigiano simile al salame)
- Un cucchiaio di pecorino romano Igp
- Vino bianco q.b. e un cucchiaino di olio
- Pepe nero e curcuma q.b.
- Un mazzetto di finocchietto
- 200 g di fave fresche (se sono di stagione) oppure 24 g di inulina in polvere bio (una fibra preziosa per l'intestino)
- Uno scalogno
- 280 g di pasta integrale tipo spaghetti

Preparazione

Taglia il guanciale e fallo rosolare a fuoco lento con il vino bianco. Poi appoggialo su due fogli di carta assorbente per eliminare l'unto. Fai rosolare lo scalogno in una padella con un cucchiaino di olio e 2 di acqua. Unisci il guanciale e le fave; fai saltare con il finocchietto. A parte mescola i tuorli con pecorino, curcuma, pepe nero e un po' di acqua. Cuoci la pasta al dente e versala in padella con le fave. Spegni il fuoco e unisci le uova. Abbina il piatto a un contorno di finocchi crudi e a due fette di ananas fresco.

LA VARIANTE VEG

Sostituisci il guanciale con il seitan a cubetti saltato in padella, le uova con la panna vegetale da aromatizzare con curcuma, curry o zafferano che danno un bel colore giallo e insaporiscono al posto del pecorino.

IL TRUCCO: LA PRESENZA DI FIBRE

In questa carbonara rivisitata i grassi sono più contenuti rispetto alla versione classica. Inoltre il sugo è reso più salutare dalla presenza della fibra delle fave e dagli antiossidanti della curcuma potenziata dal pepe nero e dell'olio extravergine di oliva. Per ridurre ulteriormente il carico di lipidi, il trucco è far rosolare il guanciale in padella a fiamma bassa finché diventa molto croccante. Quindi si scola il grasso e si tampona bene il guanciale con della carta assorbente per togliere l'unto in eccesso.

GLI ERRORI DA EVITARE

Troppe proteine diverse provocano fermentazione

La carbonara nella versione originale contiene troppi grassi saturi animali pericolosi per le arterie. Inoltre l'abbinamento fra proteine diverse rende il piatto difficile da digerire. Ricordiamo infatti che a seconda delle fonti proteiche sono differenti i succhi gastrici prodotti dallo stomaco ma anche gli enzimi per digerirle perché ogni proteina ha il suo. In questo caso in particolare si richiede allo stomaco nello stesso tempo la digestione delle proteine della carne di guanciale, quelle delle uova e quelle del latte del pecorino, tutte diverse.

IL SUGO DI PESCE

Pennette con orata in guazzetto

LA RICETTA SÌ

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di filetti di orata
- 2 spicchi di aglio
- 400 g di pomodorini maturi tipo ciliegini
- Pepe nero e 1-2 cucchiaini di olio
- Prezzemolo fresco tritato q.b.

Per il fumetto

- Le lische delle orate
- Mezza cipolla
- Erba cipollina
- 280 g di pasta integrale tipo pennette

Preparazione

Pulisci il pesce e sfilettalo. Versa in un pentolino acqua, le lische e la testa dell'orata, la cipolla e l'erba cipollina. Fai bollire e poi filtra il fumetto. In una padella unta d'olio versa l'aglio tritato e fallo dorare. Aggiungi i pomodorini e cuoci per dieci minuti. Poi unisci i filetti di orata e cuoci per 5 minuti. Aggiungi pepe e prezzemolo tritato. Scola la pasta al dente, versala in padella e unisci via via il fumetto di pesce fino a creare una cremina.

LA VARIANTE VEG

Sostituisci il pesce con un pesto di noci (ricche di acidi grassi essenziali), preparato frullando del tofu con 3 cucchiai di noci tritate, olio extravergine e aglio.

GLI ERRORI DA EVITARE

Niente aggiunte lipidiche

Evita di abbinare pesci grassi come per esempio il salmone alla panna, al burro e ai legumi (i piselli). Il pesce, infatti, pur apportando un contenuto proteico valido quanto quello della carne, fornisce in media un minor contenuto in calorie e grassi saturi e può essere facilmente cucinato senza aggiungere ulteriori condimenti grassi. Se vuoi fare delle aggiunte al sugo di pesce devono essere a base di verdure, spezie o erbe aromatiche.

IL TRUCCO: POCO OLIO E TANTI OMEGA 3 SAZIANTI

Che cosa c'è di meglio dell'abbinamento tra una giusta porzione di pasta e un po' di pesce fresco e saporito come l'orata? Questo pesce, oltre a essere gustoso, è una miniera di Omega 3, i famosi "grassi buoni" che abbassano il colesterolo e permettono alle cellule di utilizzare meglio gli zuccheri a disposizione; contribuiscono anche a ripulire i vasi sanguigni dai grassi cattivi con un'azione stimolante a livello metabolico. L'aggiunta di olio d'oliva extravergine è ammessa: l'importante è usarne poco, giusto quel tanto che basta a rendere più "malleabile" la pasta - in modo che non si incolli - e a trasformare il piatto in una preparazione che giova al circolo e soprattutto all'intestino, che dall'olio viene lubrificato. L'ideale sarebbe servire questa pasta a pranzo, come piatto unico.

Scopri i nutraceutici, gli alimenti più ricchi di principi attivi che apportano benefici per la salute

Cibo è Medicina

Le super bevande
che eliminano le scorie

Kombucha: il tè fermentato che disinfiamma fegato e colon

QUESTA BEVANDA, A BASE DI TÈ E DI UNA COLTURA DI LIEVITI E BATTERI, È RICCA DI PROBIOTICI CHE SANANO GLI SQUILIBRI INTESTINALI E DISINTOSSICANO

È la nuova superstar dei banchi frigo dei negozi di cibo biologico. Il suo sapore è aspro e dolciastro allo stesso tempo: il grado di prevalenza dell'uno o dell'altro sapore dipende dalla maggiore o minore concentrazione dell'infuso di tè o dei fermenti e dell'acido acetico. Stiamo parlando del tè kombucha, una bevanda fermentata dal gusto leggermente frizzante, creata oltre 2.000 anni fa durante la dinasta Tsin e definita dai cinesi, al pari del kefir, l'elisir di lunga vita, per via dei suoi straordinari benefici sulla salute. Questa bevanda ottenuta dall'unione del tè con il liquido modificato da una colonia di batteri e lieviti, che vivono in simbiosi, è ricca di probiotici (come i lattobacilli) che ne fanno una "bevanda viva" in grado di sostenere la flora microbica intestinale e di promuovere le difese immunitarie. Un intestino "in fermento" migliora l'umore, la lucidità mentale e, come confermano gli studi, diminuisce anche gli stati ansiosi o depressivi. Le sostanze antiossidanti presenti in questo drink salutare, come per esempio l'acido DSL e la vitamina C, proteggerebbero anche da danni cellulari e infiammazioni, svolgendo una vigorosa azione di rafforzamento del sistema immunitario.

COME SI PREPARA
il drink più trendy del momento

Il tè kombucha si trova in commercio già pronto e si ottiene a partire da aceto di mele e zucchero, grazie al lavorio di batteri, lieviti e funghi, benefici e amici della linea. Questi vengono uniti poi in una miscela di tè nero o verde (quest'ultimo eccezionale per il metabolismo) creando un eccellente drink probiotico, molto light (circa 13 Kcal a tazza). Ha anche un elevato potere disintossicante, che sostiene il lavoro del fegato, favorisce l'eliminazione delle tossine e protegge dai radicali liberi.

La ricetta per farlo a casa

Il tè kombucha si può preparare anche a casa: in questo caso bisogna acquistare nei negozi di alimentazione naturale (oppure on line) la coltura di kombucha, il fungo che agisce come fermento e che dovrà poi essere unito a tè verde e zucchero. Poi si prepara del tè (meglio quello verde), si aggiunge dello zucchero di canna e un cucchiaio di aceto di mele, si lascia intiepidire e si versa la coltura di kombucha nel tè. Si trasferisce la bevanda in un contenitore di vetro o acciaio. Poi si lascia a fermentare per un periodo abbastanza lungo: da 7 a 14 giorni, in un luogo sufficientemente caldo. Quindi si filtra, recuperando la coltura per gli usi successivi. La preparazione del tè kombucha richiede molta attenzione, per non correre il rischio di contaminazioni. ■

Tutte le sue virtù

Un concentrato di fermenti vivi: il tè kombucha è ricchissimo di batteri "buoni" e fermenti vivi che conservano l'intestino sano e prevengono le infiammazioni, vera anticamera delle intolleranze. Più in particolare questi batteri possono rinforzare la capacità della mucosa intestinale di svolgere una funzione di barriera, perché tolgono spazio alle sostanze patogene e in questo modo aiutano a prevenirne la virulenza. Questi stessi batteri possono anche produrre sostanze antimicrobiche e stimolare le risposte immunitarie. I probiotici sono utili anche in caso di celiachia, una malattia autoimmune che provoca un'infiammazione cronica.

Disintossica il fegato: gli acidi gluconico e glucuronico del kombucha agiscono come detossificanti, perché partecipano all'eliminazione di agenti tossici come sostanze chimiche, inquinanti, metalli pesanti e altre veleni derivanti dai processi metabolici interni o assorbiti dall'esterno tramite pelle e polmoni. Quando queste tossine entrano nel fegato questo acido le lega per poi eliminarle attraverso i reni.

Leggi bene le concentrazioni del prodotto, perché il tè potrebbe essere diluito con zuccheri o altre sostanze.

I MODI MIGLIORI PER CONSUMARLO

• Provalo nella bevanda che elimina le tossine

Scegli un kombucha a base di tè verde, più gentile. Consuma almeno una bottiglia da 750 ml al giorno, durante la giornata. Per un kombucha ad azione antiossidante rafforzata aggiungi un bicchiere di tè di matè, che fornisce energia.

• Con la menta fresca se soffri di candida

I lieviti del kombucha possono sconfiggere i lieviti patogeni della candida. Per potenziarne l'azione e favorire lo sterminio dei batteri "cattivi" aggiungi qualche foglia di menta fresca al tè kombucha solito.

• Con lo zenzero per depurare il fegato

Per una "sferzata" al fegato bevi una tazza di kombucha con l'aggiunta di succo di zenzero puro: gli enzimi e l'acido gluconico alleggeriscono il lavoro del fegato accelerando la detossificazione. Un paio di bicchieri al mattino a stomaco vuoto sono l'ideale.

La radice di kuzu
Antico rimedio detox contro le scorie acide

QUESTO JOLLY DELLA TRADIZIONE MACROBIOTICA È UN POTENTE ALCALINIZZANTE DEL SANGUE. INOLTRE È UNO SCRIGNO DI "ORMONI VERDI" CONTRO I DISTURBI FEMMINILI TIPICI DELLA MENOPAUSA

C'è un superalimento di cui le donne non possono proprio fare a meno perché è antiage, perché regala benessere alla femminilità prima e dopo la menopausa e perché disintossica e aiuta a ridurre la voglia di cibo. Si chiama kuzu ed è un amido estratto dalla radice della Pueraria lobata, una pianta rampicante della famiglia delle leguminose (Fabaceae) originaria del Giappone. Usato dalla medicina tradizionale cinese da più di 2.500 anni, viene descritto come la pianta che mantiene sempre giovani. Questa fecola bianca è infatti ricca di fitoestrogeni utili contro i disturbi derivanti dalla menopausa ma è anche un ottimo alcalinizzante del sangue, che aiuta il corpo a disintossicarsi molto velocemente dagli abusi di cibo, zucchero e fumo. Infine contiene buone quantità di calcio, fosforo e ferro e zuccheri di facile assimilazione. ■

Aumenta l'energia e riequilibra la perdita di estrogeni

Alle prime avvisaglie del climaterio
Grazie all'elevato contenuto di isoflavoni, il kuzu risulta molto efficace per attenuare le prime avvisaglie della menopausa. Il merito è della genisteina e daidzeina, due fitoestrogeni contenuti nelle radici di kuzu. Assumendo i fitoestrogeni di questa radice è possibile riequilibrare in modo naturale l'effetto delle fluttuazioni ormonali soprattutto nelle donne in pre e post menopausa. Inoltre, l'isoflavone daidzeina, affine all'estrogeno, si lega alle cellule tumorali mammarie impedendone la proliferazione.

Stop a vampate e osteoporosi
Alcune ricerche hanno dimostrato una progressiva riduzione delle vampate, la cui incidenza è del 70-80% tra le donne europee e del 14-18% nelle orientali, in quelle donne che assumono regolarmente la radice di kuzu.
Inoltre questa radice ha anche un'azione estrogenica e antiossidante, preventiva dell'osteoporosi; in particolare, grazie alla genisteina, agisce come agonista sui recettori estrogenici del tessuto osseo e interviene nei processi di riassorbimento del calcio a livello intestinale.

Contrasta le infiammazioni e protegge il cuore
Tra le altre proprietà benefiche della pianta di kuzu c'è anche quella di proteggere il sistema cardiovascolare. Secondo una ricerca pubblicata dalla rivista Journal of Agricultural and Food Chemistry, questa radice è in grado di difendere il cuore riducendo i livelli di glucosio e insulina nel sangue e di regolare la pressione sanguigna. Dalla ricerca è emerso che a giovarne sarebbero anche le persone che soffrono di sindrome metabolica, un disturbo molto diffuso nei Paesi industrializzati e che comprende patologie come ipercolesterolemia, obesità e diabete.

QUANDO VA EVITATA
Non va assunta in caso di disturbi alla tiroide, a causa della sua attività estrogenica.

Alimento Nutraceutico

COME USARLA

In frullati sazianti e depurativi

Il kuzu si trova nei negozi di alimentazione naturale sotto forma di polvere o pezzettini. Una spolverata di kuzu sulle verdure o sul pesce da cuocere in forno li ricopre di una crosticina croccante ma non unta. Un cucchiaino di kuzu nei frullati li rende più sazianti e golosi. Può anche sostituire la fecola nei dolci o diventare protagonista di drink detox.

Per dare sollievo a stomaco e colon

La radice equilibra la natura acidificante di molti alimenti, aiutando a lenire e rinfrescare il tratto digerente e a disinfiammare l'intestino migliorando la peristalsi. Sciogli in un pentolino di acqua fredda un cucchiaio e mezzo di polvere di radice di kuzu. Poi metti sul fuoco e aggiungi un cucchiaino di purea di umeboshi, la prugna salata giapponese. Quando il composto produce piccole bolle sul bordo sbatti finché il kuzu si rapprende e diventa trasparente. Riscalda ancora un minuto e poi togli dal fuoco. Aggiungi mezzo cucchiaino di zenzero grattugiato e mezzo cucchiaino di salsa shoyu (un tipo di salsa di soia). Bevi la bevanda calda 2 volte al giorno. Per regolarizzare l'intestino, anziché lo shoyu aggiungi la crema di riso.

Contro gli eccessi a tavola

La radice di kuzu in polvere è anche indicata per stoppare la voglia incontenibile di cibo: sciogli un cucchiaino di kuzu in poca acqua tiepida e schiaccia bene i grumi. Versaci sopra dell'acqua calda (non ancora in ebollizione) e mescola. Aggiungi un cucchiaino di zucchero integrale. Sorseggia prima di ogni pasto: riduce la voracità, aumenta la temperatura interna dando una sferzata al metabolismo ed è priva di calorie. Aggiungi un cucchiaino di polvere di tè verde matcha per dare una sferzata al metabolismo rallentato.

LA CUCINA CHE CURA

Abbassa la glicemia a tavola

CONSUMARE TROPPI ZUCCHERI FA MALE E PREDISPONE AL RISCHIO DI DIABETE: PER VIVERE IN SALUTE, ECCO LE REGOLE A TAVOLA CHE RITARDANO L'INVECCHIAMENTO E PROTEGGONO CUORE, CERVELLO E ARTICOLAZIONI

Con una dieta prevalentemente a basso IG, oltre a evitare i picchi glicemici, pericolosi per la salute del cuore e per l'aumentato rischio di sviluppare il diabete di tipo 2, si ottiene anche una riduzione del colesterolo e della pressione sanguigna, si favorisce un microbiota sano e la perdita di peso in eccesso. Non solo, un consumo ridotto di zuccheri è un vero e proprio antiage per tutto il corpo: migliora la capacità di apprendimento (anche per il cervello, troppo zucchero fa male!), riduce il rischio cardiovascolare, potenzia il sistema immunitario, il colon è meno irritato e la mobilità delle articolazioni ne ha beneficio.

Cos'è l'indice glicemico

L'indice glicemico (IG) indica quanto il consumo di un alimento che contenga carboidrati aumenti la glicemia. **La presenza di glucosio (zucchero) in un alimento può essere trasferita al sangue in modo molto diverso da un cibo a un altro. Per esempio, il pane integrale tende ad alzare meno la glicemia (quindi ha un IG più basso) di quello raffinato perché parte dello zucchero resta legato alla fibra che non viene assorbita dall'intestino**. Il glucosio è usato come punto di riferimento per calcolare l'IG degli altri alimenti perché è quello che fa innalzare la glicemia più velocemente (il suo IG è infatti 100).

Alto, medio o basso: i numeri da conoscere

Ecco come viene suddiviso l'IG in base alla velocità di innalzamento della glicemia dopo l'ingestione. Anche on line sono disponibili le tabelle complete.

- **IG alto:** superiore a 50. Per esempio, miele, dolci, patate bollite calde, gnocchi, frutta zuccherina come datteri, fichi, uva, melone e frutta essiccata.
- **IG Medio:** tra 40 e 49. La maggior parte dei cereali e della frutta come pesche, albicocche, kiwi, cachi, banane, ananas, mango. Alcuni cereali come riso, grano, mais, miglio.
- **IG Basso:** inferiore a 40. In pratica, la frutta acidula come gli agrumi, ma anche le ciliegie, le pere, le fragole e le mele (ricche di fibre), tutta la verdura, alcuni cereali integrali come avena, quinoa, segale e orzo.

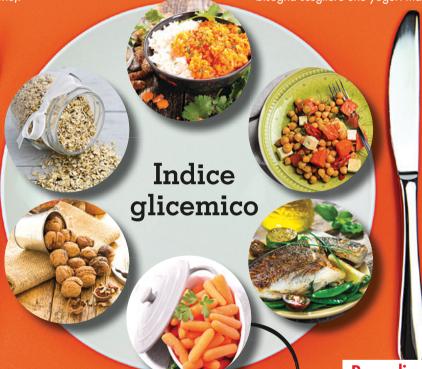
I TRUCCHI IPOGLICEMIZZANTI

Seguire una dieta basata sul consumo di cibi a basso IG è uno dei modi migliori per mettere al sicuro la salute. La dieta basata sull'indice glicemico è quindi uno stile alimentare, sano e ipocalorico, da adottare in modo continuativo, che insegna a mangiare in modo vario, abbinando correttamente i cibi. Ecco i principi su cui si fonda la dieta a basso IG.

In ogni pasto un cibo a basso IG

In ogni pasto della giornata bisogna prevedere almeno uno o due alimenti a basso indice glicemico. Oppure, in alternativa, è necessario sostituire gli ingredienti ad alto IG con cibi a medio o basso IG (per esempio, sostituisci i cornflakes con i fiocchi di avena, a colazione).

Non eliminare gli alimenti ad alto IG

Basta consumarne non più di uno al giorno. Inoltre, ogni volta che si assume un cibo ad alto indice glicemico, è sufficiente accompagnarlo nello stesso pasto con uno o due alimenti a basso IG, nella stessa o maggiore quantità. Per esempio, se a pranzo si mangia il riso bisogna accompagnarlo con le lenticchie oppure, se si consumano delle patate, che hanno un elevato IG, come dessert bisogna scegliere uno yogurt magro, che ha un basso IG.

Inserisci sempre le proteine: sono anti adipe

Cerca sempre di fare dei pasti "misti" che comprendano in maniera bilanciata carboidrati, proteine e grassi, e mai soli carboidrati (pasta e verdure a pranzo per esempio). In pratica inserisci sempre una fonte proteica nei tuoi pasti, alternando proteine d'origine animale (carni bianche, pesce, uova, ricotta) con quelle vegetali, che trovi nei legumi (ceci, lenticchie e fagioli), nei semi oleosi (frutta secca e semi di lino, di zucca o girasole) e nel latte e nei derivati di soia.

Scegli solo grassi "buoni"

I lipidi (o grassi) vanno scelti in funzione della natura dei loro acidi grassi, per cui gli acidi grassi polinsaturi Omega 3 (grassi del pesce azzurro contenuti in alici, sarde e sgombri) così come gli acidi grassi monoinsaturi (dell'olio d'oliva, dell'olio di lino e dei semi oleosi di zucca e girasole) saranno da privilegiare. Per una giusta scorta di Omega 3, in particolare, consuma 3 noci al dì, come spuntino o aggiunte all'insalata, e mangia pesce 4-5 volte a settimana.

Prevedi abbondanti quantità di fibre

Se introduci molte fibre, il carico di zuccheri contenuti nei tuoi pasti si riduce: la fibra alimentare, infatti, abbassa la velocità di assorbimento degli zuccheri da parte dell'organismo e non sollecita la rapida risposta insulinica. Fai comunque attenzione perché anche se la maggior parte della frutta e della verdura ha un IG molto basso, alcuni vegetali hanno un indice glicemico più alto (carote, patate, banane, melone e anguria, datteri, uva passa). In questi casi basta semplicemente dosare bene le porzioni e fare i giusti abbinamenti.

Piccoli accorgimenti per prevenire il diabete

Ecco alcuni semplici suggerimenti per tenere sotto controllo l'IG dei pasti e la glicemia.

Mangia alimenti crudi o affidati a cotture veloci - Il calore alza l'indice glicemico. In generale, quindi, il consiglio è di consumare prevalentemente alimenti freschi e a crudo o comunque preferire la cottura in acqua, al vapore e "al dente" perché aiuta a tenere basso l'IG degli alimenti.

Succo di limone o aceto sui piatti - Tutte le volte che è possibile, aggiungi al pasto un alimento acido, che rallenta la trasformazione del glucosio in grasso ed è in grado di ridurre del 30% l'IG di alcuni cibi ricchi di zucchero. In pratica, basta per esempio mangiare metà pompelmo durante una colazione ad alto IG oppure accompagnare un pasto di riso con un contorno di insalata condita con una vinaigrette, o spruzzare le patatine fritte con l'aceto. Ottima anche l'abitudine di bere un bicchiere di acqua calda con succo di limone o lime prima o durante i pasti, per abbassare l'IG dei piatti.

Inizia con un antipasto di verdure - L'aggiunta di tanti ortaggi e quindi di molte fibre ai piatti contribuisce a ridurre l'indice glicemico della pietanza. Abituati a consumare un'insala-

I CONDIMENTI ANTIDIABETE, alternativi allo zucchero

Al posto dello zucchero classico, per dolcificare bevande e dolci, se ti piace il sapore zuccherino puoi usare delle alternative che non alzano la glicemia. Per esempio, oggi in commercio sono disponibili dolcificanti completamente naturali a zero calorie e zero indice glicemico ottimi anche per la preparazione di torte e altri dessert. Sono a base di eritritolo (un composto vegetale presente nella frutta) e glisosidi steviolici (ricavati dalle foglie di Stevia rebaudiana) e hanno un potere dolcificante 300 volte superiore a quello del comune zucchero da tavola (saccarosio). Si trovano in comode bustine sigillate pronte all'uso.

ta fresca come antipasto e un contorno di vegetali di stagione.

Riso: basmati e con le verdure - Il riso ha un alto IG. Per ridurre il suo effetto puoi innanzitutto abbinarlo alle verdure. Quando è possibile, invece, sostituisci il riso brillato con il basmati o con i vermicelli di riso, che si differenziano dal riso bianco per il loro IG inferiore, grazie alla diversa composizione degli amidi.

Pane: integrale e ai cereali - Scegli il pane a base di farine il meno raffinate possibile (controlla che sia integrale autentico!) e a lievitazione naturale (ovvero fatto con la pasta acida o pasta madre). Ottimi anche i pani integrali di cereali misti, meglio se arricchiti con i semi di lino o girasole: sono più ricchi di fibre e hanno un indice glicemico più basso.

Pasta: mai da sola - Pensi di non fare danni a linea e salute mangiando la pasta in bianco? Niente di più sbagliato, perché la pasta di farina raffinata, da sola, fa impennare la glicemia. Per mantenere stabile l'indice glicemico scegli la pasta di tipo integrale, cuocila al dente e abbinala con un ragù proteico a base di verdure e pollo, legumi o pesce e un filo di olio extravergine a crudo.

Le patate: da preferire quelle novelle - Le patate a pasta bianca hanno un IG alto che è possibile ridurre cuocendole con la buccia. Fra tutte, le patate novelle e le patate dolci sono quelle con l'IG più basso.

Privilegia i frutti acidi - I frutti acidi e più acerbi come le mele, le pere, le albicocche, le pesche noci, gli agrumi (pompelmi, limoni e arance), i ribes, la melagrana e i frutti di bosco, hanno un IG più basso degli altri tipi di zuccheri. Per esempio la mela consumata con la buccia è fonte di fibre insolubili che regolano l'assorbimento intestinale degli zuccheri.

Le patate: consumale fredde - Le patate lessate vanno fatte raffreddare perché durante il raffreddamento si osserva il fenomeno di retrogradazione dell'amido, un cambio di struttura che rende l'amido più difficile da assorbire da parte dal nostro organismo, con conseguente diminuzione dell'IG.

UN PASTO IDEALE

Colazione:
saziante ed energetica
- 2 cucchiai di muesli senza zucchero aggiunto
- una tazza di latte di alta qualità
- una mela o una pera
- un caffè o un tè verde

Spuntino di metà mattina:
attiva il metabolismo
- 1/2 mela
- 2 crackers integrali

Pranzo:
con proteine, fibre e carboidrati
- un'insalata greca
- 2 fette di pane nero con i semi (50 g circa)
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 nespole o una mela

Merenda:
leggera e nutriente
- 3 noci e uno yogurt bianco bio

Cena:
per prevenire la fame notturna
- 1 piatto di passato o un'insalatona mista
- pesce in padella con funghi freschi
- un contorno di verdure (cavolfiore al vapore)
- 50 g di cereali in chicco integrali lessati
- una pera o una mela

Solo se conosci i ritmi naturali impari a scegliere i prodotti davvero genuini

Terra e Natura

Il melograno: l'albero della femminilità

SIMBOLO DI FERTILITÀ E DI ABBONDANZA, IL SUO FRUTTO COLOR RUBINO È ANCHE UN ECCELLENTE "VACCINO" NATURALE CONTRO L'INFLUENZA

di **GIADA BOSSI**

UNA MELAGRANA AL GIORNO

Per evitare l'influenza invernale

La melagrana si usa in molte cucine mediorientali, per preparare salse e guarnizioni per la carne e il riso. È un cibo funzionale, che può portare effetti benefici diretti alla salute. In particolare, per l'elevato contenuto di vitamina C (un frutto copre ben il 40% del fabbisogno giornaliero), la melagrana aiuta a fortificare il sistema immunitario e a prevenire raffreddori e disturbi stagionali.

Il melograno proviene dalle porte dell'Oriente, tra Punjab e Caucaso, ma giunse nel Mediterraneo fin dall'epoca preistorica, portato da Fenici e Greci, e si ambientò perfettamente ai climi caldi e asciutti delle nostre coste. È una gradevole pianta da giardino, con foglie piccole e lucide, e fiori sgargianti, che tra autunno e inverno regalano frutti irresistibili, dalla polpa color rubino, che i Romani chiamavano malum granatum, ossia mela con i semi. La parte commestibile di questo frutto è infatti costituita dai semini. Racchiusi in un guscio coriaceo e tondeggiante, sono circondati da una polpa traslucida color rubino, ricchissima di principi attivi, che si consuma fresca, oppure sotto forma di succo, una bevanda gustosissima e benefica, che diventa anche un ottimo colorante naturale.

Come scegliere la qualità

La maggior parte delle melagrane in commercio è di importazione estera, per-

IL MITO

Il frutto della fecondità

Per l'abbondanza dei suoi chicchi la melagrana nella tradizione mediterranea era simbolo di fecondità e del mistero della rigenerazione della natura, che in inverno sembra morire, per poi rinascere in primavera. Un mito greco narra che Core, figlia di Demetra, la dea delle messi, venne rapita dal signore dell'oltretomba e mangiò un chicco di melagrana che cresceva agli Inferi; questo la condannò a trascorrere sottoterra un terzo dell'anno, durante il quale nel mondo è inverno, per tornare alla luce in primavera, insieme al rifiorire della natura.

SCEGLI IL SUCCO PURO E BIOLOGICO

Senza zuccheri aggiunti

Al momento dell'acquisto scegli un succo di melagrana purissimo e biologico, senza additivi o zuccheri. Alcuni prodotti industriali denominati "granatine" sono in realtà miscele di spremute di agrumi e altri frutti, ma della melagrana hanno ben poco. La spremitura di questo frutto, infatti, è piuttosto costosa. Se hai tempo prepara il succo in casa mettendo i chicchi nell'estrattore o frullando i semi e filtrando il succo.

BEVILO PER TUTTO IL MESE

Aiuta a prevenire i tumori

È stato dimostrato che i principi attivi di questo frutto, ricchissimo di sostanze antiossidanti, rallentano la proliferazione delle cellule tumorali e ne inducono l'autodistruzione, con un effetto protettivo benefico in particolare per la ghiandola prostatica.

ché, nonostante la pianta sia presente da millenni in orti e giardini, nel nostro territorio la sua coltivazione ha ancora pochi decenni e si concentra soprattutto in Sicilia, Puglia, Calabria e Lazio. India e Iran sono i maggiori produttori di melograni, che vengono venduti soprattutto sul mercato interno. Le varietà più popolari sul mercato provengono invece dalla Florida e dalla California. Grandi esportatori sono poi Spagna, Turchia e Israele. Ma attenzione, nel 2014 i melograni turchi comparivano al secondo posto tra gli ortaggi più contaminati e quelli israeliani al nono tra quelli più inquinanti per l'ambiente. Le varietà di melograno sono molto numerose. Oggi la più diffusa sul mercato è la qualità Wonderful, che si conserva a lungo e si può sgranare facilmente e stanno prendendo piede anche nuove varietà come la Purple Queen e la Kingdom, dall'aspetto succulento e dall'aroma gustoso. ■

La tradizione della fertilità

In Turchia le spose lanciano a terra un melograno maturo: avranno tanti figli quanti sono i chicchi fuoriusciti dal frutto.

Farina integrale, perché sceglierla bio?

COSÌ EVITI I PRODOTTI "FINTI", SCURITI CON L'AGGIUNTA DI CRUSCA, CHE APPORTANO PIÙ DANNI CHE BENEFICI

di **GIADA BOSSI**

Non sempre "integrale" è sinonimo di qualità. Molto spesso, infatti, le farine vendute con questo nome sono prodotti di qualità scadente, con indice glicemico elevato e un maggior rischio di contenere residui chimici. La scelta biologica è una garanzia di buona qualità del prodotto. Vediamo perché.

Meno residui chimici e più fibre nel piatto

La farina integrale è un alimento ad alto contenuto di crusca, ed è proprio qui che si depositano maggiormente i residui delle sostanze

Distingui il vero integrale da quello falso!

- **Guarda gli ingredienti -** In etichetta deve essere scritto "farina di grano tenero integrale" o "farina di frumento integrale". Altrimenti è farina raffinata più crusca o cruschello. Si può comunque acquistare la farina integrale del nostro cereale preferito: oltre al grano, il miglio, la quinoa, l'avena, il grano saraceno, il farro, il kamut, la segale, l'orzo, l'amaranto o il riso.
- **Osserva la farina -** Se la base è di colore chiaro, ma con tanti puntini più scuri, potrebbe essere un falso integrale. Quello vero è più bruno e omogeneo.
- **Passala al setaccio -** Se dopo averla setacciata rimangono nella farina dei grossi pezzi di crusca, probabilmente è una "falsa" integrale.

Contengono meno glutine!

La farina biologica e i suoi prodotti sono in genere è meno ricchi di glutine e di proteine, perché concimati in modo naturale e con minori quantità di azoto; questo si riflette sulle caratteristiche dei prodotti finali, che sono più friabili, meno gonfi e più duri di quelli convenzionali.

Bio

Quella autentica e bio deriva dalla frantumazione del chicco con macine in pietra naturale che evitano la perdita di nutrienti

chimiche utilizzate nella coltivazione convenzionale. Ecco perché è importante, quando si acquista un prodotto integrale, scegliere anche il marchio bio, che non fa uso di sostanze chimiche di sintesi, come anticrittogamici, diserbanti, concimi chimici, pesticidi e antiparassitari o prodotti OGM.
I prodotti ottenuti da farina raffinata, inoltre, hanno un maggiore contenuto di fibra e una più elevata concentrazione di principi nutritivi: saziano più in fretta, regalano più energia e sono un toccasana per l'intestino.

Le farine ricomposte e colorate

Una farina integrale "vera" e completa deriva dalla macinazione del chicco, senza altre trasformazioni e preservando tutto il contenuto di oligoelementi (manganese, cobalto, zinco e cromo), enzimi, vitamine (del gruppo B, E, F) e acidi grassi. Purtroppo, molte delle farine integrali in commercio, o dei prodotti finiti spacciati per integrali, in realtà sono fatti con farine ricostituite, ossia composte da farine bianche con l'aggiunta di crusca derivata da scarti di lavorazione, che dà il colore scuro, in un "maquillage" che nasconde un prodotto con l'indice glicemico e l'artificialità della farina bianca, e per di più caratterizzato da un eccesso di crusca, che, se non è biologica, è più a rischio per contenuto di residui chimici. Queste farine non hanno dunque i principi nutritivi del vero integrale, ma sono alterate quanto le farine bianche con lo stesso livello di molitura. Si tratta di un "trucchetto" consentito dalla legge che prevede che una farina possa definirsi integrale quando il tasso di sali minerali è compreso tra 1,30 e 1,70 su cento parti di sostanza secca, indipendentemente dal processo di produzione usato. Dato che non è obbligatorio indicare quest'ultimo in etichetta, la scelta bio dà maggiori garanzie di qualità.

Evita le farine bianche: quelle grezze sono meglio

Le comuni farine bianche, di tipo 00, hanno subito la raffinazione. Il chicco di grano viene separato dalla sua parte più ricca di elementi vitali (come il guscio e il germe) e viene utilizzata solo la parte amidacea. Sono prodotti fortemente impoveriti, e con un indice glicemico molto elevato.

Macinazione naturale

Nel biologico, poi, i chicchi sono frammentati con macine in pietra naturale, che evitano il surriscaldamento e la dispersione dei nutrienti. Le farine ottenute in questo modo sono più grossolane, hanno fibre più spesse che evitano la comparsa di picchi glicemici e favoriscono il transito intestinale. La macinazione a pietra naturale consente di produrre molto meno rispetto a quella industriale: da qui i costi più elevati di questo prodotto, che però è anche più pregiato e molto più naturale

Comodissimi da usare per preparare, ad esempio, l'hummus o i burger veg, vanno scelti senza additivi e con poco sale

Etichette a Confronto

Legumi e verdure in scatola: cosa c'è sotto il coperchio

Sono indubbiamente una risorsa da tenere in dispensa: si tratta dei legumi e delle verdure a lunga conservazione che si trovano al supermercato e che, soprattutto, ci velocizzano in cucina. Non tutte le conserve, però, sono uguali: ti spieghiamo, allora, come fare la scelta migliore.

I migliori? Quelli conservati in vetro

LA MATERIA PRIMA DEL CONTENITORE È FONDAMENTALE PER LA SALUTE. ECCO COSA SCEGLIERE PER EVITARE DI INGERIRE SOSTANZE POCO GRADITE

Da sempre l'uomo ha dovuto affrontare il problema della conservazione dei cibi: nell'antichità ha sperimentato varie tecniche, l'essiccazione al sole, l'impiego di sale, miele o aceto, fino ad arrivare a tempi più recenti con la sterilizzazione, la pastorizzazione, la surgelazione o l'inscatolamento, solo per citarne alcune. Infatti, i sistemi che l'industria alimentare impiega per allungare la vita dei cibi ed evitarne il deperimento sono rivolti soprattutto all'eliminazione dei microrganismi che normalmente deteriorano i cibi. Questi sistemi possono essere di vario tipo, in base alla tipologia da conservare, ma non è nemmeno da trascurare il contenitore, visto che da molto tempo si parla di sicurezza anche in questo senso: vetro o lattine, allora? Ecco qualche dritta per un acquisto consapevole.

Le alte temperature per conservare a lungo

• **La sterilizzazione prevede il riscaldamento del cibo a temperature oltre i 100 °C** per un tempo adeguato a garantire la sicurezza e la conservabilità per un lungo periodo. Per raggiungere standard igienici adeguati, l'industria conserviera deve seguire un iter preciso. Se il contenitore è di metallo, bisogna eliminare prima della chiusura la maggior parte possibile di aria. Questo risultato è ottenibile attraverso il riscaldamento a 70-80 °C per 4-8 minuti oppure a 60-65 °C per 10-15 minuti (meglio). Si evita così che gli acidi organici della sterilizzazione, a contatto con l'ossigeno, causino corrosioni alla scatola. Dopo il riscaldamento e la chiusura ermetica, il recipiente viene fatto raffreddare e poi sottoposto alla sterilizzazione.

Il tappo fa click clack
Quando apri il vetro devi sentire il caratteristico clack.

Il rischio bisfenolo A

Sai come sono fatte le lattine di metallo che contengono i cibi? In genere sono prodotte con una banda stagnata, ossia un lamierino di acciaio dolce ricoperto, su entrambe le facce, con un leggero strato di stagno puro che, oltre a non far venire a contatto gli alimenti con l'acciaio, rende la superficie lucente, liscia e resistente. L'acciaio stagnato, però, subisce anche altri trattamenti per impedire che si ossidi, quindi viene ricoperto da uno strato di vernice per resistere alla corrosione da parte di sostanze alimentari molto aggressive.

Una plastica da evitare

Il bisfenolo A, o BPA, è uno dei componenti più discussi di questi processi e non solo. Si tratta di un plastificante la cui interferenza con il sistema endocrino era già noto fin dagli anni '30. Infatti, è una sostanza che viene accusata di aumentare il rischio di alcuni tumori, di perturbare il sistema endocrino e riproduttivo e di favorire obesità, diabete e malattie metaboliche e cardiache. In base alle ricerche dell'Efsa, l'agenzia indipendente europea per la sicurezza alimentare, però, le quantità di bisfenolo A utilizzate per le lattine non costituiscono un pericolo per la salute. Detto questo, comunque, l'incertezza scientifica che ancora permane e la somma all'esposizione a questa sostanza che si trova un po' ovunque, dalle bottiglie di plastica agli scontrini termici, solo per citarne un paio, può diventare eccessiva.

Con il vetro eviti le contaminazioni

Alcune aziende hanno sostituito il BPA con il BPS (ossia il bisfenolo S, simile al primo), di cui non si hanno ancora dati certi in relazione alla salute umana. Per precauzione, preferisci lattine BPA-free (ma anche BPS-free), oppure il vetro, il materiale inerte per eccellenza. Anche in questo caso, però, cerca di evitare il contatto dei cibi con il tappo rivestito di plastica! Puoi trovare una soluzione alternativa nelle confezioni in tetrapak che, normalmente, dovrebbe essere privo di bisfenolo A ed S.

2 cose da sapere

Hanno spesso troppo sale

Il liquido in cui vengono conservati legumi e altri vegetali è ricco di sale. La prima cosa da fare quindi è sciacquarli bene sotto l'acqua prima di consumarli per cercare di portare via il più possibile il liquido di governo. Un'altra cosa importante: evita di aggiungere sale quando li cucini. Puoi aiutarti con le spezie, come curcuma e zenzero, oppure con le erbe aromatiche.

Si perdono le vitamine

Se i cibi conservati sono sicuri da un punto di vista batterico, cosa succede da quello nutrizionale? In effetti, il trattamento termico distrugge la maggior parte delle vitamine dette "termolabili", cioè che "resistono" fino a una certa temperatura oltre la quale si perdono. Ciò significa che quando mettiamo in tavola un vegetale in scatola, la vitamina C e la B9 (acido folico) praticamente non sono più presenti, molte altre del gruppo B si dimezzano, così come la D, la E e la A. Le uniche a essere meno danneggiate dalle alte temperature sono la K e la B12. Tienine conto!

Legumi e ortaggi in barattolo: niente zucchero o additivi

In Italia, tra tutti i tipi di conserve, quelle di legumi sono tra le più acquistate e apprezzate per via della loro indiscutibile praticità. Infatti, si possono avere a disposizione prodotti teneri, di grandezza omogenea e di gusto accattivante che, da un punto di vista nutrizionale, rappresentano un'ottima fonte di proteine "verdi", di sali minerali e di fibre. Per fare l'acquisto migliore, però, bisogna anche controllare con cura ciò che viene riportato sull'etichetta, dagli ingredienti al peso netto sgocciolato. Esistono, infatti, differenze di imbibizione, cioè di quantità di liquido rispetto al peso del prodotto. **Inoltre, puoi trovare prodotti privi anche di sale (da preferire) o, al contrario, che ne contengono una certa percentuale, oltre a zucchero, acido ascorbico, che serve a evitare l'imbrunimento del prodotto, o persino glutammato monosodico (da evitare), un esaltatore di sapidità.** Controlla la data di scadenza: evita di acquistare cibi che ne hanno una ravvicinata perché di sicuro è da qualche anno che sono stati messi in conserva! A parte ciò, se ti orienti su conserve in barattoli di vetro, avrai anche il vantaggio di poter osservarne il contenuto.

Scopri l'etichetta 10 e lode!

ECCO UN ESEMPIO DI ETICHETTE DI ALCUNI LEGUMI IN SCATOLA.

Ceci biologici e acqua
OK, MEGLIO SE NEL VETRO

Fagioli giganti biologici, acqua, sale, acido ascorbico
COSÌ COSÌ, MEGLIO SE NEL VETRO

Piselli, acqua, sale, zucchero
NO SOPRATTUTTO SE IN LATTINA

Le altre verdure: occhio alle sostanze sospette

Nel reparto dei legumi in scatola si trova anche una vasta serie di verdure lessate e inscatolate…

- **Funghi:** devono avere una colorazione abbastanza uniforme, senza evidenti macchie scure. I gambi e i cappelli devono avere una certa consistenza alla masticazione, senza sciogliersi in bocca o essere filamentosi.
- **Spinaci:** il colore verde deve essere uniforme e non tendere al giallo o al grigio. Le foglie non devono essere coriacee o filamentose, ma comunque mantenere una certa consistenza senza sciogliersi in bocca.
- **Asparagi:** devono essere di grandezza uniforme, senza annerimenti. La consistenza non deve essere legnosa né troppo molle.
- **Mais:** calibro, aspetto e colore devono essere regolari e uniformi, senza grani rotti. Il liquido di governo deve essere abbastanza limpido.

È preferibile scegliere prodotti che dichiarano esplicitamente di utilizzare mais non geneticamente modificato.

- **Fagiolini**: se la scottatura viene prolungata eccessivamente, il baccello dei fagiolini potrebbe acquisire un aspetto un po' viscido per via del distacco della sua pellicina esterna e la rottura del baccello stesso.

Bio, è meglio!
I prodotti da agricoltura biologica certificata sono esenti dall'utilizzo di pesticidi. Alla luce di quanto detto su BPA e BPS, inoltre, scegli le conserve in vetro.

Piselli

Vengono inscatolati e ricoperti con un liquido di governo bollente composto di acqua con aggiunta di sale (circa il 2-3%) e talvolta dolcificata con zucchero (2-4%). Fatto questo, le scatole vengono chiuse e sterilizzate. All'apertura, ecco cosa devi trovare:

- **Non devi percepire odori strani.**
- **Scolati dal liquido di governo, i piselli devono avere un colore uniforme, essere teneri, ma non molli, con una buccia di consistenza non molto diversa rispetto a quella della polpa.**
- **Il sapore deve essere caratteristico, gradevole, senza retrogusti metallici o estranei.**
- **Non devi trovare grani rotti, macchiati, gialli o bucce e polpa separate.**
- **Il liquido di governo deve essere sostanzialmente limpido.**

Una curiosità: perché si forma la schiumetta?
La schiuma che si osserva quando si sciacquano i legumi è da ricondurre all'azione delle proteine presenti nell'alimento. Il liquido di governo in cui sono stati cotti ad alta temperatura i legumi è ricco di queste proteine che rimangono attaccate anche alle pareti della scatola, provocando il fenomeno.

Lenticchie

Come fagioli e piselli, leggi bene l'etichetta per scoprire se è stato aggiunto solo sale oppure se ci sono anche altri ingredienti da evitare.

- **Il liquido di governo deve essere sostanzialmente limpido e le lenticchie devono essere di colore e grandezza uniforme, di buon sapore e consistenza buona.**
- **Non vi devono essere cuticole vuote e le lenticchie non si devono spappolare quando le scoli.**

Fagioli

Nella preparazione delle conserve di fagioli, spesso si utilizzano quelli essiccati perché, in questo modo, si può lavorare questo legume in qualsiasi periodo dell'anno, indipendentemente dalla stagionalità. Questa operazione deve essere ben eseguita perché altrimenti si penalizza la qualità finale del prodotto. Detto questo, la lavorazione del prodotto fresco, però, è sempre da preferire. Ecco quali sono le caratteristiche di un prodotto di buona qualità.

- **Come per i criteri che valgono per i piselli, anche per i fagioli l'odore deve essere buono, il colore omogeneo, non vi devono essere cuticole separate dalla polpa o semi rotti.**
- **Il liquido di governo deve essere sostanzialmente limpido.**
- **La consistenza deve essere omogenea, non troppo dura ma con un minimo di "nervo" alla masticazione.**

Sottoli e sottaceti: appetitosi a patto che...

Sono buoni, versatili e golosi, adatti per arricchire un aperitivo, farcire un panino o come ingredienti per molte ricette. Le verdure si possono trovare inscatolate in tre forme principali: sottolio, sottaceto e in agrodolce. Anche per questo tipo di conserve, è meglio acquistare verdure biologiche messe sotto vetro, evitando zucchero e additivi aggiunti. Magari la ricerca sarà un po' più lunga, ma da un punto di vista qualitativo porterai in tavola un prodotto più sicuro. Ecco cosa puoi trovare a disposizione.

Solo con olio extravergine di oliva

Un importante criterio di scelta è l'olio: quello extravergine di oliva è migliore rispetto a un olio di semi. Oltre all'olio, anche il resto dell'etichetta può dare indicazioni: al supermercato si trovano molti prodotti, alcuni con l'etichetta più corta, da preferire, e altri che contengono zucchero, sale e additivi per correggere l'acidità, da evitare. Una verdura biologica in olio extravergine di oliva è certo l'ideale. Bisogna ricordare che l'olio non ha particolari proprietà conservanti: infatti, serve solo per impedire

Occhio al botulino

Nelle conserve sottolio si può annidare un pericolo: se non viene fatta un'opportuna sterilizzazione durante il processo di preparazione, si può sviluppare il botulino (Clostridium botulinum), un batterio anaerobico (ossia che vive in assenza di ossigeno), che può contaminare gli alimenti rendendoli pericolosissimi per la salute umana. Infatti, l'ingestione di questi cibi contaminati provoca sintomi caratteristici che possono anche portare alla paralisi respiratoria. **Prima e dopo l'acquisto, allora, bisogna fare attenzione ad alcuni particolari:**

- **Il coperchio** deve avere una perfetta tenuta e, all'apertura, offrire una buona resistenza.
- **Assenza di pressione interna:** non ci deve essere sfiato di gas quando si apre il contenitore, indice di alterazione microbica.
- **L'olio deve essere limpido:** la formazione di bollicine o un olio torbido può indicare un processo fermentativo in atto.
- **L'aspetto e il colore dei prodotti** deve essere quello tipico, senza colorazioni anomale o macchie scure.

Olive: meglio il prodotto italiano, Dop e bio
Si possono trovare sottolio, ma anche in salamoia: le olive hanno un buon contenuto di calcio e potassio, ma la salamoia le rende ricche di sale. Le varietà sono moltissime e ognuno sceglie il tipo preferito: in linea di massima, però, il prodotto italiano (le taggiasche sono fra le eccellenze) possibilmente Dop e biologico offre caratteristiche di eccellenza e una garanzia in più sulla validità dei processi di produzione e le proprietà nutrizionali.

che il cibo venga a contatto con l'aria, con una conseguente crescita di muffe e il deterioramento generale. D'altro canto, la conserva diventa più calorica, quindi tieni d'occhio anche la tabella nutrizionale con le calorie.

I sottaceti: sono i più sicuri

Per i sottaceti, i criteri di scelta sono pressoché identici rispetto ai sottoli, con la differenza che l'aceto riduce drasticamente i rischi igienici perché la sua acidità si oppone allo sviluppo di microbi. Inoltre, in genere, non si pone il problema delle calorie visto che l'aceto ha un basso contenuto energetico. Non ci si deve affidare solo a questo dato, però: molte volte, infatti, all'aceto sono aggiunti anche zucchero, sale, correttori di acidità, antiossidanti e anidride solforosa. Le verdure agrodolci sono quelle che presentano la maggiore quantità di zucchero: prima di consumarle, perciò, è preferibile sciacquarle per allontanare il liquido in cui sono immerse.

Le zuppe in scatola: gli ingredienti nascosti

Le zuppe pronte di verdure e legumi in barattolo o liofilizzate stanno riscuotendo molto successo e sono pronte al consumo: le apri, le metti in un recipiente per riscaldarle e il gioco è fatto. Contengono tutto, condimento compreso. Anche qui, però, per mettere nel piatto un buon prodotto devi fare attenzione all'etichetta e ricordare che il trattamento ad alte temperature di sicuro ha penalizzato le qualità nutrizionali dei singoli vegetali rispetto a quelli freschi. Le peggiori sono quelle che contengono una lista interminabile di ingredienti. Magari è messo in evidenza sulla confezione che il prodotto non contiene glutammato né conservanti ma poi andando a leggere l'etichetta si scoprono fiocchi e fecola di patate, grassi vegetali non specificati, aromi, zucchero, estratto di lievito, proteine del latte ecc.

Etichetta No
Amido di patate, mais, estratto di lievito, proteine del latte, aromi, zucchero, spinaci, succo di limone.

La tua Dieta Veg

Le bacche sono i frutti dell'ultimo sole che possiamo assorbire, prima di entrare nel regno del grande freddo. Ci regalano la salute per l'inverno che verrà

Con le bacche autunnali ti ricarichi di energia

Sambuco, rosa canina, biancospino, prugnolo, mirtilli e ribes nero ma anche corniolo, corbezzolo e sorbo. Le bacche commestibili che ci regala l'autunno sono un concentrato di forza vitale, energia e antiossidanti, un vero e proprio scudo per la circolazione sanguigna, per la pelle e per la protezione di mucose e tessuti molli dal rischio infezioni. In commercio si possono trovare nei negozi di alimentazione naturale quelle fresche di stagione oppure le bacche essiccate.
Queste ultime sembra abbiano un contenuto vitaminico perfino più elevato di quello del prodotto fresco.

Un concentrato di vitalità

Questi piccoli frutti di bosco, capaci di crescere ovunque, hanno una forza vitale e una capacità adattogena al clima, al sole, alla pioggia, al cambio di stagione, straordinaria. Quando portiamo a tavola un vegetale è importante valutare la sua capacità di crescita, la sua vitalità, la resistenza al freddo. Perché questa energia vitale si propaga poi nel nostro organismo e lo rinforza. Alcune bacche autunnali si possono usare in ricette dolci o salate. Il modo più semplice e salutare di usarle è mischiarle in frullati antiossidanti e antinfiammatori, un viatico verso l'inverno.

SAMBUCO

RESPINGE OGNI MALANNO

I poteri antinfiammatori e immunostimolanti del sambuco sono documentati da tanti studi. Consuma le sue bacche con quelle di biancospino e di rosa canina.

MIRTILLI

STIMOLANO LA MICROCIRCOLAZIONE

Le bacche blu del mirtillo nero hanno moltissimi antociani, antiossidanti che rinforzano il tessuto connettivo dei vasi sanguigni, migliorando l'elasticità e la tonicità delle vene.

BIANCOSPINO

TOCCASANA PER IL CUORE

La marmellata di biancospino, così come il frullato delle sue bacche, con miele e propoli, è un vero scudo per difendersi dai reumatismi e riequilibrare la pressione.

RIBES NERO

POTENTE ANTINFIAMMATORIO

Le piccole bacche di ribes nero sono una miniera di antociani e vitamina C. Assicurano un'attività protettiva contro i radicali liberi ossidanti e aiutano a calmare i focolai infiammatori.

Confettura di biancospino

SCACCIA VIA I DOLORI REUMATICI E FORTIFICA L'APPARATO CIRCOLATORIO

Ingredienti per una confettura
- mezzo chilo di bacche di biancospino mature
- 250 ml di acqua
- 250 g di zucchero integrale panela
- Il succo di un limone bio
- Un pizzico di zenzero in polvere
- Un pezzetto di macis (una spezia ricavata dalla membrana di colore rosso che avvolge la noce moscata)

Preparazione - Metti a bollire le bacche in 300 ml di acqua per 10 minuti. Scolale e conserva il liquido. Passale con il passaverdura poche per volta per evitare di schiacciare i noccioli. Versa in un pentolino la purea ottenuta, l'acqua avanzata, lo zucchero, il succo dei limoni e le spezie. Fai cuocere per circa 5-10 minuti. Versa ancora caldo nei vasetti lavati e sterilizzati.

Risotto al sambuco

GLUTEN FREE, AIUTA A REAGIRE MEGLIO AI VIRUS

Ingredienti per 2 persone
- 50 g di bacche di sambuco (Sambucus nigra)
- 140 g di riso semintegrale
- 2 scalogni e brodo vegetale casalingo
- Un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 3 cucchiai di panna vegetale bio

Preparazione - Fai scaldare in un pentolino del brodo vegetale preparato in casa. Sbuccia e trita finemente gli scalogni, falli rosolare in padella con un filo d'olio extravergine. Unisci le bacche di sambuco, cuoci a pentola coperta una decina di minuti. Poi aggiungi anche il riso e amalgama bene. Continua a cuocere unendo via via il brodo. A fine cottura manteca con la panna. Servi al dente.

Breakfast smoothie ai mirtilli

LA COLAZIONE RICCHISSIMA DI ANTIOSSIDANTI

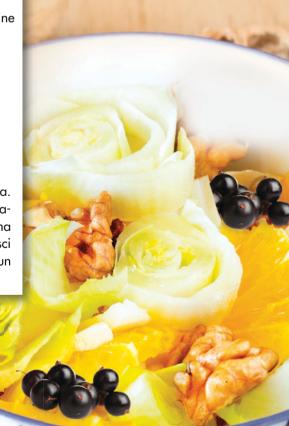
Ingredienti per 2 smoothie
- 2 ciotoline di mirtilli bio
- Una ciotola di lamponi bio
- Una ciotola di more bio
- 2 cucchiai di semi di chia
- Latte di mandorla bio q.b.
- 3 cucchiai abbondanti di fiocchi di avena biologica
- 2 cucchiai di semi di chia
- 2 cucchiai di muesli biologico senza zucchero aggiunto

Preparazione - Metti nel frullatore i mirtilli dopo averli lavati sotto l'acqua corrente. Frulla bene aggiungendo un po' d'acqua fino a ottenere una consistenza liscia e morbida. Aggiungi poi il latte di mandorle, quanto basta per diluire un po' il composto, e i semi di chia e frulla ancora. Versa la crema in due ciotole per la colazione. Unisci le more e i lamponi interi, ben lavati e asciugati. Aggiungi anche i fiocchi di avena e il muesli. Gusta a colazione.

Insalata di arance con ribes nero

DISINFIAMMA BRONCHI E CUTE

Ingredienti per 2 persone
- Un cespo di insalata crescione
- 2 cespi di indivia belga
- Un'arancia biologica
- Un limone bio
- Un avocado maturo
- Una manciata di bacche di ribes nero (anche essiccate)
- Un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Un peperone rosso
- Il succo di un limone bio
- Un cucchiaino di senape forte biologica
- Un pizzico di pepe nero
- Un pizzico di sale marino integrale

Preparazione - Lava e taglia un po' di crescione e di indivia belga. Versale in un'insalatiera. Unisci gli spicchi di un'arancia, un avocado maturo tagliato a cubetti, il peperone rosso tagliato a listarelle e infine una manciata di ribes nero (100 g circa di frutti freschi o essiccati). Condisci con un'emulsione di olio extravergine di oliva, succo di limone, senape, un pizzico di sale e di pepe nero macinato al momento.

La ricetta del mese

La composta di rosa canina una bomba vitaminica

In autunno i fiori delicati della rosa canina si trasformano nei rossi e vitaminici cinorrodi una vera e propria miniera di vitamina C (50 volte più del limone). Dall'ottimo sapore che ricorda quello dei pomodori maturi, la rosa canina si presta alla preparazione di una composta immunostimolante. La marmellata è un ottimo rimedio in caso di tosse e infiammazioni bronchiali, da assumere durante il giorno. Tuttavia poiché la vitamina C è sensibile al calore. La le confetture tradizionali non sono la soluzione ideale. Per questo noi vi proponiamo una versione crudista che mantiene integro il contenuto di vitamina C. In questo caso si useranno le bacche essiccate invece di quelle fresche.

- 50 g di cinorrodi secchi
- 2 cucchiai di zucchero o di miele (per i vegetariani)
- 50 ml di acqua minerale naturale

LA PREPARAZIONE È SEMPLICISSIMA

Con i cinorrodi essiccati si può preparare questa facile ricetta e realizzare una composta deliziosa e rinvigorente. Si versano 50 g di cinorrodi secchi in una ciotola con 50 ml di acqua minerale naturale. Copri la ciotola e lasciala in frigo una notte. Al mattino frulla tutto e unisci lo zucchero o il miele. Conserva la composta in frigo per non più di 4 giorni. Consumala sul pane integrale per non disperdere il contenuto altissimo di vitamina C.

Ricordati di...

Eliminare semi e peluria: sono urticanti

Ricordati che i cinorroidi vanno sempre privati dei semi e della peluria interna perché può essere urticante per la bocca e l'intestino.

La marmellata

Ottima in caso di tosse, allergie e stress

Per preparare invece la marmellata di rosa canina servono 500 g di bacche, la buccia grattugiata di un limone, 200 g di zucchero di canna panela, un cucchiaio di succo di limone e un pizzico di cannella in polvere. Pulisci i cinorrodi. Versali in una pentola con 300 ml di acqua e lo zucchero e porta a ebollizione. Fai cuocere una decina di minuti, poi unisci il succo di limone, la buccia grattugiata e fai andare ancora a fiamma bassa. Quando il composto inizia ad addensarsi aggiungi anche la cannella. Cuoci una decina di minuti e poi spegni.

I CORSI DI RIZA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Rimedi floreali

Condotto da F. Rossi

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Bologna tel. 02/58207921	• 21-22 gennaio, 4-5 febbraio, 4-5 marzo 2017

Tecniche di Enneagramma

Condotto da M. Cusani

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 21-22 gennaio, 18-19 febbraio, 18-19 marzo 2017

Massaggio Psicosomatico

Condotto da S. Diamare

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Roma tel. 02/58207921	• 28-29 gennaio, 25-26 gennaio, 25-26 marzo 2017

Tecnica Craniosacrale

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 28-29 gennaio, 25-26 febbraio, 25-26 marzo, 22-23 aprile, 27-28 maggio 2017
Bologna tel. 02/58207921	• 21-22 gennaio, 4-5 febbraio, 11-12 marzo, 6-7 maggio, 17-18 giugno 2017

Visto l'alto numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

CORSI BREVI

Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Roma tel. 02/58207921	• 8-9 ottobre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ	DATE
Torino tel. 02/58207921	• 12-13 novembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 5-6 novembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

La linea di biscotti biologici per il tuo bewnessere

Buogiorno Bio è una linea di biscotti unica, senza latte, senza olio di palma, senza lievito e certificata vegan ok. Per un benessere quotidiano, senza rinunciare al gusto e al piacere di una deliziosa colazione, i biscotti a base di quinoa e cacao ti faranno iniziare la giornata nel migliore dei modi.

La Finestra sul Cielo - Tel. 0161/455511
www.lafinestrasulcielo.it

Patate novelle a pasta gialla: una bontà unica, naturalmente

Sapore delicato, tenera polpa a pasta gialla, naturale fonte di selenio. È Novella Selenella, la patata cresciuta al sole primaverile nei terreni della Sicilia e garantita dal Consorzio. Ideale per tutti gli usi, la patata Novella è una riserva preziosa per una cucina naturale e 100% italiana.

Selenella - www.selenella.it

Il dolcificante naturale che sembra zucchero ma ha 0 calorie

Ha il sapore dello zucchero ma non è zucchero, dolcifica come lo zucchero ma apporta 0 calorie: È zucchero? è un prodotto a base di eritritolo (una sostanza naturale dal potere dolcificante pari allo zucchero ma priva di calorie) e di glicosidi steviolici. Il prodotto è privo di retrogusto e ha un ottimo sapore.

PromoPharma - N. Verde: 800/142701
www.promopharma.it

Tutto il sapore del pomodoro fresco in una conserva di elevata qualità

Petti seleziona e lavora i migliori pomodori toscani e si distingue per l'esclusiva lavorazione a bassa temperatura che conferisce ai prodotti la fragranza, la consistenza e il colore rosso vivo del pomodoro fresco. I prodotti sono certificati Agriqualità dalla Regione Toscana, BIO, DOP, VeganOK, Kosher e contengono Sale Iodato Protetto Presal®.

Petti - www.ilpomodoropetti.com

Prezioso lievito madre per preparare prodotti da forno buoni e digeribili

Il Lievito Madre Bio Essiccato Molino Rossetto, adatto a chi desidera immergersi nei profumi della panificazione domestica, è un impasto di farina e acqua acidificato da lieviti e batteri lattici. Ideale per prodotti da forno dolci e salati, aumenta conservazione e digeribilità delle ricette, con un tocco di gusto in più.

Molino Rossetto - www.molinorossetto.com

Zenzero disidratato, goloso e antiossidante

Lo Zenzero disidratato a cubetti appartiene alla linea Lifestyle di Life, studiata grazie alla collaborazione con la Fondazione Umberto Veronesi. Lo Zenzero disidratato grazie ai suoi antiossidanti aiuta contro l'invecchiamento ed è buono come una caramella.

Life - lifestyle.lifeitalia.it

Vai in edicola il 3 novembre

e chiedi il nuovo numero di

Alimentazione Naturale

Rigenera il cervello a tavola

- **LA TAVOLA DI NOVEMBRE**
  Amaranto, cachi, noci, arance, kiwi, cavolo nero
- **LE RICETTE E I MENU**
  Le combinazioni che regalano vitalità e combattono la tristezza
- **I NUTRACEUTICI**
  Miele e semi di lino: come sfruttare al massimo le loro virtù
- **CUCINA VEG**
  Le colazioni, ricche di proteine verdi, senza latte e uova

RIZA
Alimentazione Naturale

Direttore responsabile
Vittorio Caprioglio

Direttore Scientifico
Raffaele Morelli

Condirettore Scientifico
Michael Morelli

Direttore Generale
Liliana Tieger

Progetto grafico
Roberta Marcante

Impaginazione
Michela Barozzi

Comitato scientifico
Raffaele Morelli, Vittorio Caprioglio, Daniela Marafante, Emilio Minelli

Redazione
Stefania Conrieri (caporedattore)

Hanno collaborato
Sarah Barberis, Giada Bossi, Suzette Bivas, Regina Denenberger, Emilio Minelli, Laura Onorato, Marcella Valverde, Federica Vuono

Immagini
Fotolia, 123rf, Angelo Siviglia, ShutterStock

Pubblicità
Direttore: Doris Tieger
Luisa Maruelli, Ugo Scarparo

Segreteria
Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

Responsabile amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile ufficio tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano - tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162 e-mail: info@riza.it - Pubblicità: Edizioni Riza S.p.a. - via L. Anelli 1 - 20122 Milano tel. 02/5845961 - fax 02/58318162

Stampato in Italia da:
Caleidograf s.r.l.
Via Milano 45,
23899 Robbiate (LC)

Distribuzione per l'Italia:
So.Di.P "Angelo Patuzzi" S.p.A.,
Via Bettola 18,
20092 Cinisello Balsamo (MI)
Servizio Periodici- Via Bettola 18,
20092 Cinisello Balsamo (MI) Italy

Iscrizione al Roc in data 21/09/2015
n. 1037049
ISSN 2421-5473 (PRINT)
ISSN 2531-517X (ONLINE)

Associato a:

www.riza.it
info@riza.it
Corsi Istituto Riza: riza@riza.it
Abbonamenti: abbonamenti@riza.it
Pubblicità: advertising@riza.it